
مشتاق رمضان





الطبعة الأولى

١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م

رقم الإيــداع

٢٠١٨/٩٦٤٥م



الإدارة: ٠١١٤٠٤٧٩٨٩٧

المبيعات: ٠١١٢٠٠٠٤٦٤٦

daralshabab.alex@gmail.com

راسلونا على صفحتنا على الفيس بوك «دار الشباب»



أكثر من ٣٠ وسيلة للتربية على حب الصيام







إهداء

إلى أبي رحمه الله تعالى...

أحسن الله إليك كما أحسنت تربيتنا

إلى أمي حفظها الله وبارك في عمرها...

نبع الحنان أعانني الله على برك

إلى زوجتي أم عبيدة .. رفيقة دربي...

جمعني الله بكِ في الفردوس الأعلى وبارك لي فيكِ

إلى ولدي الحبيب عبيدة...

لقد كنت وشباب المسلمين سببًا في كتابة هذه الرسالة

بارك الله لي فيك وجعلك مفتاحًا للخير مغلاقًا للشر

إلى ولدي براء وابنتي رفيدة...

جزاكما الله خيرًا على معونتي في إعداد الرسالة

إلى كل مسلم ومسلمة ...

جعل الله رسالتي زادًا لحسن الوصول إليه

وعتادًا ليُمن القدوم عليه

محبكم



بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتدي، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ﴾ [آل عمران:١٠٢]، ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٖ وَٰحِدَةٖ وَخَلَقَ مِنۡهَا زَوۡجَهَا وَبَثَّ مِنۡهُمَا رِجَالٗا كَثِيرٗا وَنِسَآءٗۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِي تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلۡأَرۡحَامَۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيۡكُمۡ رَقِيبٗا﴾ [النساء:١]، ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب].

أما بعد:

فإن أصدق الحديث كتاب الله عَزَّوَجَلَّ، وخير الهدي هدي محمد صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار، ثم أما بعد:

فإن من المنازل التي ينزلها السائرون إلى الله تعالى منزلة الشوق كما ذكر ذلك الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ تَعَالَىٰ في كتابه القيم «مدارج السالكين بين منازل ﴿إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ﴾»، يقول رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ومن منازل ﴿إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ﴾ (منزلة الشوق)، قال الله تعالى: ﴿مَن كَانَ يَرۡجُواْ لِقَآءَ ٱللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ ٱللَّهِ لَأٓتٖ﴾ [العنكبوت:٥] قيل: هذا تعزية للمشتاقين وتسلية لهم، أي: أنا أعلم أن من كان يرجو



لقائي فهو مشتاق إليَّ، فقد أجلت له أجلًا يكون عن قريب؛ فإنه آتٍ لا محالة، وكل آتٍ قريب.

وفيه لطيفة أخرى، وهي تعليل المشتاقين برجاء اللقاء.

لولا التعلل بالرجاء لقُطِّعت ... نفس المحب صبابة وتشوقًا
ولقد يكاد يذوب منه قلبه ... مما يقاسي حسرة وتحرقًا
حتى إذا رَوْحُ الرجاء أصابه ... سكن الحريق إذا تعلل باللقا

وقد كان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول في دعائه: «**أسألك لذة النظر إلى وجهك، والشوق إلى لقائك**» اهـ[(١)].

ثم ذكر الإمام ابن القيم تعريفًا للشوق فقال: «سفر القلب إلى المحبوب في كل حال، وقيل: هو اهتياج القلوب إلى لقاء المحبوب، ثم قال: قال يحيى بن معاذ: علامة الشوق فطام الجوارح عن الشهوات» اهـ[(٢)].

والشوق علامة من علامات محبة الله تعالى، وإنما يظهر أثر ذلك على الجوارح كما نقل رَحِمَهُ اللَّهُ عن يحيى بن معاذ أن «علامة الشوق فطام الجوارح عن الشهوات» الحرام: بتركها ومجاهدة النفس على ذلك، والمباحة: بالاقتصار على قدر الحاجة منها وما يستعين به العبد على طاعة ربه.

ومما يظهر فيه هذا الفطام عبادة الصيام؛ إذ هو الامتناع والإمساك عن الطعام والشراب والشهوات، من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس بنية التقرب إلى الله تعالى.

---

(١) رواه أحمد (٤/ ٢٦٤)، وإسناده حسن.
(٢) «مدارج السالكين» (٣/ ٥١١-٥١٣) بتصرف يسير.



وهذه العبادة الجليلة -كغيرها من العبادات- إن لم تكن مبنية على الحب لله تعالى والشوق إلى مرضاته؛ فإنها تصبح شديدة على النفس فلربما فرط فيها بعض المكلفين فتركها، وآخرون قاموا بها لكنهم قصَّروا في حقوقها وآدابها.

ومن أعظم العلاجات لذلك التعرف على فضلها وقدرها وثمارها؛ إذ يثير هذا في القلب الحب لها والشوق إليها فيؤديها العبد وهو متلذذ بها مجتهدًا في تكميلها وإحسانها وبذا يعظم أجره فيها وثوابه عليها. محققًا ذلك الشرط الذي علق عليه النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ المغفرة في قوله: «**من صام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه**».

لأجل هذا كانت هذه الكلمات «مشتاق لرمضان» لإضرام نار الشوق في القلب لهذا الشهر الفضيل وتلك العبادة الجليلة، ومن ثَمَّ تحصيل أعظم الأجور وأرفع الدرجات. والناس مع العبادة على أصناف؛ منهم من يهجرها ولا يؤديها إلَّا لمامًا وهو مستثقل لها متعجل لانقضائها، وهؤلاء والعياذ بالله تعالى هم المنافقون قال الله تعالى عنهم: ﴿إِنَّ ٱلْمُنَٰفِقِينَ يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَهُوَ خَٰدِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوٓاْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ قَامُواْ كُسَالَىٰ يُرَآءُونَ ٱلنَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [النساء:١٤٢] فهذه صفة المنافقين في أشرف الأعمال وأفضلها وخيرها وهي الصلاة، إذا قاموا إليها قاموا وهم كسالى عنها؛ لأنهم لا نية لهم فيها، ولا إيمان لهم بها، ولا خشية، ولا يعقلون معناها، وهذه صفة ظواهرهم.

ثم ذكر تعالى صفة بواطنهم الفاسدة فقال: ﴿يُرَآءُونَ ٱلنَّاسَ﴾ أي: لا إخلاص لهم ولا معاملة مع الله، بل إنما يشهدون الناس تقية لهم ومصانعة، ولهذا يتخلفون كثيرًا عن الصلاة التي لا يُرَوْنَ فيها غالبًا، كصلاة العشاء في وقت



العتمة، وصلاة الصبح في وقت الغلس، كما ثبت في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «**إن أثقل صلاة على المنافقين صلاة العشاء وصلاة الفجر، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوًا...**»[(١)]، وكأن الداء هو عدم العلم، والدواء في «**ولو يعلمون ما فيهما**» فلو علموا فضلها لهاج الشوق في قلوبهم لفعلها.

ثم قال تعالى: ﴿وَلَا يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ أي: في صلاتهم لا يخشعون، ولا يدرون ما يقولون، بل هم في صلاتهم ساهون لاهون، وعما يراد بهم من الخير معرضون، وفي «الموطأ» عن أنس قال: قال رسول الله ﷺ: «**تلك صلاة المنافق، يجلس يرقب الشمس حتى إذا كانت بين قرني شيطان قام فنقر أربعًا، لا يذكر الله فيها إلا قليلا**»[(٢)].

وكذا حالهم مع عبادة الصيام فهم يستثقلونها ويودُّون سرعة انقضائها ومرورها ولربما تمنوا ما هو أعظم من ذلك كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه: «بمحلوف رسول الله ﷺ ما أتى على المسلمين شهر خيرٌ لهم من رمضان، ولا أتى على المنافقين شهر شرٌّ لهم من رمضان، وذلك لما يعد المؤمنون فيه من القوة للعبادة، وما يُعِدُّ فيه المنافقون من غفلات الناس وعوراتهم، هو غنم المؤمن، يغتنمه الفاجر»[(٣)].

وربما وجدنا بعضهم يتمنى سرعة مروره كما قال ذاك السفيه حينما نظر إلى الهلال وقد اكتمل: «سمنت فأهزلتني، أراني الله فيك يوم السل»!! وذلك أنهم يرون شهر رمضان حائلًا يحول بينهم وبين الشهوات، بل يرون في صيامه عذابًا وشقاءً، نعوذ بالله من الخذلان!

---

(١) رواه مسلم (٦٥١).
(٢) «الموطأ» (١/ ٢٢٠)، ورواه مسلم أيضًا.
(٣) «المسند» (٨٣٦٨)، وقال الشيخ شاكر: «إسناده صحيح».



وصنف آخر قريب من القسم الأول وهو على خطر كبير، ليس منافقًا النفاق الأكبر لكن اتصف ببعض صفات النفاق الأصغر كما في الحديث: «**آية المنافق ثلاث: إذا حدَّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤتمن خان**»[(١)]، وهؤلاء يصومون نعم؛ لكنهم يستثقلون العبادة وربما تمنوا سرعة انقضائها، كما جلس بعضهم مع أصحابه قبيل انتهاء رمضان وقال: عندي لكم مفاجأة! وبعد ترقب الجميع لهذه المفاجأة، إذ به يقول: «بقي على انتهاء رمضان كذا وكذا يوم»!! سبحانك ربي! أو يفرح المسلم بانتهاء مواسم الخيرات أم يحزن؟!

وصنف ثالث هم الصفوة، وهم الذين ينتظرون العبادة بشوق ويستمتعون بها ويتألمون ويحزنون لفراقها، بل وربما بكوا على فواتها، كما وصف الله حالهم في قوله تعالى: ﴿مَا عَلَى ٱلْمُحْسِنِينَ مِن سَبِيلٍۚ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٩١﴾ وَلَا عَلَى ٱلَّذِينَ إِذَا مَآ أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَآ أَجِدُ مَآ أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوا۟ وَّأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ ٱلدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا۟ مَا يُنفِقُونَ﴾ [التوبة] «فإنهم عاجزون باذلون لأنفسهم، وقد صدر منهم من الحزن والمشقة ما ذكره الله عنهم... فمن نوى الخير واقترن بنيته الجازمة سعى فيما يقدر عليه، ثم لم يقدر، فإنه ينزل منزلة الفاعل التام»[(٢)].

وهكذا يكون حال المسلم، حرصٌ على الطاعة، وشوق إليها، وحزن على انتهائها وفواتها.

وهذا الشوق من أسباب الاستظلال بظل العرش، كما في حديث السبعة: «**ورجل قلبه معلق في المساجد**» في أحد القولين في تفسيرها أنه من العلاقة وهي شدة الحب ويدل عليه رواية أحمد: «**معلق بالمساجد**» وفي رواية: «**من حبها**»[(٣)].

---

(١) رواه البخاري (٣٣).

(٢) «تفسير السعدي» بتصرف يسير.

(٣) «الفتح» (٢/ ١٧٠).

وممَّا ورد عن السلف في بيان هذه المنزلة قول عدي بن حاتم رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ: «ما دخل عليَّ وقت صلاة حتى أشتاق إليها»(١).

كانوا يشتاقون للعبادة، ويستمتعون بها، ويستروحون في ظلالها، فعبد الله ابن عمرو بن العاص يقول للنبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ لما راجعه في اجتهاده في العبادة: «يا رسول الله! دعني أستمتع من قوتي وشبابي»(٢).

وسمَّى النبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ ما يؤدَّى من مناسك وشعائر وطاعات عند البيت -الكعبة- متعة في قوله: «**استمتعوا بهذا البيت فإنه هُدم مرتين ويرفع في الثالثة**»(٣).

ولما ذكر الله البيت في القرآن قال على لسان إبراهيم عَلَيْهِٱلسَّلَامُ: ﴿فَٱجْعَلْ أَفْـِٔدَةً مِّنَ ٱلنَّاسِ تَهْوِىٓ إِلَيْهِمْ﴾ [إبراهيم:٣٧] ومن هذا القبيل نجد قول النبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ لبلال: «**أقم الصلاة أرحنا بها**»(٤)، كذلك قوله صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «**وجعل قرة عيني في الصلاة**»(٥)، ولن تجد وصفًا لأعز محبوب إلى القلب وألصقه به أعظم من كونه قرة العين(٦).

وليس هذا كله إلا بمعرفة صحيحة قوية للرب سبحانه الذي أمر وكتب وشرع هذه العبادات.. ثم بمطالعة فضائلها وخصائصها انتهاءً بالنظر إلى ثوابها

(١) كما في «السير» (٣/ ١٦٤).
(٢) رواه النسائي وهذا لفظه، ورواه البخاري أيضًا (٨/ ٧١٢).
(٣) «السلسلة الصحيحة» (١٤٥١).
(٤) رواه أبو داود (٤٩٨٥)، وهو صحيح.
(٥) رواه النسائي (٣٩٣٩)، وهو صحيح
(٦) «لماذا نصلي؟» (ص٢٩).

الأخروي خاصة نعيم الجنة والنظر إلى وجه الله تعالى، (كصلاة الفجر)[1]، وهذا ما نريده من هذه الرسالة «مشتاق لرمضان»، إيقاد نار الشوق في القلب لهذا الحبيب المرتقب قبل قدومه؛ لإحسان استقباله وحسن الاستفادة منه، كي يعود الصيام لذة ومتعة، كي يعظم الأجر عليه، كي نحصل الثمرة من هذه العبادة، كي نصل إلى مرتبة الإحسان فيها.

وسينتظم الحديث فيها -إن شاء الله- من خلال ثلاثة محاور:

المحور الأول: عشر جرعات لحب الصيام وشهر رمضان من القرآن.

المحور الثاني: عشر جرعات لحب الصيام وشهر رمضان من السنة.

المحور الثالث: عشر جرعات لحب الصيام من خلال أبحاث الأطباء قديمًا وحديثًا حول فوائد الصيام للإنسان.

يتخلل ذلك بعض المواقف السلفية[2]، والكلمات الوعظية التي قيلت حول شعيرة الصيام، والتي تجسد شوق العابدين للصيام، وحرصهم عليه واجتهادهم فيه، وكان من الممكن أن يكون محورًا رابعًا لكنني أحببت أن تكون منثورة خلال المحاور الثلاثة كي تكون استراحات ومنشطات في ثنايا الرسالة.

ومن الله المعونة، وبه التوفيق، وهو حسبنا ونعم الوكيل، ولا حول ولا قوة إلا به.

(١) كما في حديث البخاري «إِنَّكُمْ سَتَرَوْنَ رَبَّكُمْ كَمَا تَرَوْنَ هَذَا الْقَمَرَ لَا تُضَامُّونَ فِي رُؤْيَتِهِ، فَإِنْ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ لَا تُغْلَبُوا عَلَى صَلَاةٍ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا فَافْعَلُوا، ثُمَّ قَرَأَ: ﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ ٱلشَّمْسِ وَقَبْلَ ٱلْغُرُوبِ﴾، قَالَ إِسْمَاعِيلُ: افْعَلُوا لَا تَفُوتَنَّكُمْ» (٥٥٤).

(٢) وقد انتقيتها من كتاب «صلاح الأمة في علو الهمة» للدكتور العفاني.



عشر جرعات لغرس حب الصيام
في القلب من خلال آي القرآن

قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣ أَيَّامٗا مَّعۡدُودَٰتٖۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدۡيَةٞ طَعَامُ مِسۡكِينٖۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيۡرٗا فَهُوَ خَيۡرٞ لَّهُۥۚ وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ ١٨٤ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ١٨٥ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ ١٨٦ أُحِلَّ لَكُمۡ لَيۡلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمۡۚ هُنَّ لِبَاسٞ لَّكُمۡ وَأَنتُمۡ لِبَاسٞ لَّهُنَّۗ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمۡ كُنتُمۡ تَخۡتَانُونَ أَنفُسَكُمۡ فَتَابَ عَلَيۡكُمۡ وَعَفَا عَنكُمۡۖ فَٱلۡـَٰٔنَ بَٰشِرُوهُنَّ وَٱبۡتَغُواْ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلۡخَيۡطُ ٱلۡأَبۡيَضُ مِنَ ٱلۡخَيۡطِ ٱلۡأَسۡوَدِ مِنَ ٱلۡفَجۡرِۖ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيۡلِۚ وَلَا تُبَٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمۡ عَٰكِفُونَ فِي ٱلۡمَسَٰجِدِۗ تِلۡكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَقۡرَبُوهَاۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ ءَايَٰتِهِۦ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمۡ يَتَّقُونَ ﴾ [البقرة] وفيها من الود والحب من الله عَزَّوَجَلَّ لعباده الكثير والكثير، ولعلنا نتوقف مع بعضه من خلال ما سطره أهل التفسير.

أولها: قوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ﴾ إذ بدأت الآية بهذا النداء المحبب إلى نفوس وقلوب المؤمنين بل هو أعظمُ وأجلُّ وأحبُّ وصفٍ إليهم... وإذا كان مما يصفي ود الأخ لأخيه أن يناديه بأحب الأسماء إليه... فكيف إذا كان النداء من الرب الرحيم الكريم البر الودود وبهذا الوصف؟! وكان ابن مسعود رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ يقول: «إذا سمعت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ﴾ فأرعها سمعك؛ فإنما هو خير تؤمر به أو شر تُنهى عنه».

قال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وافتتحت بـ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ﴾ لما في النداء من إظهار العناية بما سيُقال بعده» اهـ[١].

الثانية: قوله تعالى: ﴿كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ﴾ لِمَ جاءت هذه الآية معترضة بين ﴿كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ ﴾ و﴿لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾ إذ يستقيم الكلام في غير القرآن بدونها، فما فائدة ذكرها؟ والإجابة: أنها جرعة حب أخرى، وتأمل معي ما قاله أهل التفسير:

- قال ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وذكر أنه كما أوجبه عليهم (على الأمة) فقد أوجبه على من كان قبلهم، فلهم فيه أسوة حسنة (هذه واحدة) وليجتهد هؤلاء في أداء هذا الفرض أكمل مما فعله أولئك (وهذه الثانية)» اهـ[٢].

- وقال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ حول الحكمة من هذا التشبيه ﴿كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ﴾:

١- الاهتمام بهذه العبادة، والتنويه بها لأنها شرعَها الله قبلَ الإسلام لمن كانوا قبل المسلمين، وشرعها للمسلمين، وذلك يقتضي اطِّرادَ صلاحها، ووفرة ثوابها.

---

(١) «تفسير ابن عاشور» (٢/ ١٥٤).
(٢) تفسيره (٢/ ١٧٣).



٢- أن في التشبيه بالسابقين تهوينًا على المكلفين بهذه العبادة أن يستثقلوا هذا الصوم؛ فإن في الاقتداء بالغير أسوةً في المصاعب.

٣- إثارة العزائم للقيام بهذه الفريضة، حتى لا يكونوا مقصرين في قبول هذا الفرض، بل ليأخذوه بقوة تفوق ما أدَّى به الأمم السابقة[١] اهـ.

(١) تفسيره (٢/ ١٥٦-١٥٧).

وقفة



قال ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «خُلق بدن ابن آدم من الأرض، وروحه من ملكوت السماء، وقُرن بينهما: فإذا أجاع بدنه وأسهره وأقامه في الخدمة (يعني العبادة) وجدت روحه خفة وراحة، فتاقت إلى الموضع الذي خلقت منه، واشتاقت إلى عالمها العلوي. وإذا أشبعه ونعَّمه ونوّمه واشتغل بخدمته وراحته، أخلد البدن إلى الموضع الذي خلق منه، فانجذبت الروح معه، فصارت في السجن؛ فلولا أنها أَلِفت السجن لاستغاثت من ألم مفارقتها وانقطاعها عن عالمها الذي خلقت منه كما يستغيث المعذب.

وبالجملة فكلما خف البدن لَطُفت الروح وخفت وطلبت عالمها العلوي، وكلما ثقُل وأخلد إلى الشهوات والراحة ثقلت الروح وهبطت من عالمها وصارت أرضية سفلية» اهـ[1].

(١) «الفوائد» (ص٢٤٥).



مشتاق

صوم حبر الأمة عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا

عن سعيد بن أبي سعيد قال: «كنت عند ابن عباس، فجاءه رجل فقال: يا ابن عباس! كيف صومُك؟ قال: أصوم الاثنين والخميس، قال: ولِمَ؟ قال: لأن الأعمال ترفع فيهما؛ فأحبُّ أن يُرفع عملي وأنا صائم»[1].



(١) «السير» (٣/ ٣٥٢).



الثالثة: قوله تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ بيَّن بها سبحانه الحكمة من افتراض الصوم وتشريعه، وهي حصول التقوى للمكلفين، فليس للإيلام أو التعذيب وإنما هو للتربية والتهذيب.

فهدفه وغايته تحصيل التقوى والتي هي سبب القبول وسبيل النجاة يوم القيامة، وفي هذا إشارة إلى أن المكلف ينبغي أن يحرص على تحصيل القبول وليس مجرد الأداء.

قال الإمام ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ حول بيان الحكمة من افتراض الصيام: «لما فيه من زكاة النفس وطهارتها وتنقيتها من الأخلاط الرديئة والأخلاق الرذيلة» اهـ[1].

وقال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وإنما كان الصيام موجبًا لاتقاء المعاصي لأن المعاصي قسمان: قسم ينجع في تركه التفكر (أي: في الوعد والوعيد) كالخمر والميسر والسرقة والغصب، فتركه يحصل بالوعد على تركه (أي: الثواب) والوعيد على فعله (أي: العقاب) والموعظة بأحوال الغير (أن ينظر ماذا فعلت هذه المعاصي بأهلها)، وقسم ينشأ من دواع طبيعية، كالأمور الناشئة عن الغضب وعن الشهوة الطبيعية التي قد يصعب (أي تركها) بمجرد التفكر، فجعل الصيام وسيلة لاتقائها؛ لأنه يعدل القوى الطبيعية التي هي داعية تلك المعاصي، ليرتقي المسلم به (بالصيام) عن حضيض الانغماس في المادة إلى أوج العالم الرُّوحاني، فهو وسيلة للارتياض (رياضة النفس وسياستها) بالصفات الملكية (يقصد الرقي بالنفس كي تتشبه بالملائكة في طاعتهم لله تعالى) والانتفاض (التخلص) من غبار الكدورات الحيوانية (أي: صفات البهائم).

(١) تفسيره (٢/ ١٧٣).



وفي الحديث «**الصوم جنة**» أي: وقاية، ولما ترك ذِكْرَ متعلَّق «**جنة**» تعيَّن حمله على ما يصلح له من أصناف الوقاية المرغوبة، ففي الصوم وقاية من الوقوع في المآثم، ووقاية من الوقوع في عذاب الآخرة، ووقاية من العلل والأدواء الناشئة عن الإفراط في تناول اللذات» اهـ[١].

وقال ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «قوله تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ لأن الصيام وسيلة إلى التقى، إذ هو يكفُّ النفس عن كثير مما تتطلع إليه من المعاصي» اهـ[٢].

ويوضح لنا الشيخ السعدي رَحِمَهُ ٱللَّهُ هذه الحكمة أكثر فيقول: الصيام من أكبر أسباب التقوى؛ لأن فيه امتثال أمر الله واجتناب نهيه، فمما اشتمل عليه من التقوى:

١- أن الصائم يترك ما حرم الله عليه من الأكل والشرب والجماع ونحوها التي تميل إليها نفسه، متقربًا بذلك إلى الله راجيًا بتركها ثوابه.

٢- أن الصائم يدرب نفسه على مراقبة الله تعالى، فيترك ما تهوى نفسه مع قدرته عليه لعلمه باطلاع الله عليه.

٣- أن الصيام يضيق مجاري الشيطان، فإنه يجري من ابن آدم مجرى الدم، فبالصيام يضعف نفوذه وتقل منه المعاصي.

٤- أن الصائم في الغالب تكثر طاعته، والطاعات من خصال التقوى.

٥- أن الغني إذا ذاق ألم الجوع أوجب له ذلك مواساة الفقراء المعدمين وهذا من خصال التقوى. اهـ[٣].

(١) تفسيره (١٥٨).

(٢) «زاد المسير» (١٠٥).

(٣) «تفسير الكريم الرحمن» (البقرة:١٨٣).

الرابعة: في قوله تعالى: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ﴾ وهي: شهر رمضان عند جمهور المفسرين، وإنما عبر عن رمضان بأيام وهي جمع قلة، وَوُصِف بمعدودات وهي جمع قلة أيضًا تهوينًا لأمره على المكلفين، والمعدودات كناية عن القلة؛ لأن الشيء القليل يُعدُّ عدًّا، ويُقال: الكثير لا يُعد[(١)] اهـ.

وقال في «الجلالين»: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ﴾ أي: قلائل أو مؤقتات بعدد معلوم، وهي رمضان كما سيأتي، وقلله تسهيلًا على المكلفين. اهـ.

وقال ابن كثير رَحِمَهُ اللَّهُ: «ثم بيَّن مقدار الصوم وأنه في أيام معدودات لئلا يشق على النفوس فتضعف عن حمله وأدائه» اهـ[(٢)].

ألا ترى معي هذه الرحمات؟! وتلمس هذا الود والحب! فالصيام لم يكتب نصف العام مثلًا ولا حتى ثلاثة أشهر، بل هو شهر واحد، ومع ذلك فقد خفف الله علينا فِعْله وهوَّنه ويسَّره بمثل ما رأيت... فسبحانه ما أرحمه!

وهل كل المكلفين يصومون بغض النظر عن أحوالهم وما يطرأ لهم من العوارض كالسفر والمرض؟ والإجابة في الجرعة التالية.

---

(١) «التحرير والتنوير» (٢/ ١٦١).

(٢) تفسيره (٢/ ١٧٤) بتصرف يسير.

ومضة

قال ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ليس الصوم صوم جماعة الطغام عن الجماع والطعام، إنما الصوم صوم الجوارح عن الآثام، وصمت اللسان عن فضول الكلام، وغض العين عن النظر إلى الحرام، وكف الكف عن أخذ الحطام، ومنع الأقدام عن قبيح الإقدام.

إن المطلوب من الصوم التقلل ليسبق المضمّر، وهم يستوفون وقت الإفطار الحِمل، ويجعلون السحور علاوة، فيقف جملُ التعبد»[١].

(١) «نداء الريان» (١/ ٨).



مشتــاق

صيامها وقيامها منعا طلاقها!!

عن قيس بن زيد أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طلَّق حفصة بنت عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، فدخل عليها خالاها قدامة وعثمان ابنا مظعون، فبكت وقالت: «والله ما طلقنى عن شِبَع».

وجاء النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فتجلببت، قال: «**فقال لي جبريل** عَلَيْهِ السَّلَامُ: **راجع حفصة، فإنها صوامة قوامة، وإنها زوجتك في الجنة**»(١).

أي شهادة أعظم من شهادة الله عَزَّ وَجَلَّ وجبريل لحفصة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا! وأنعم بها من عبادة كانت سببًا لرجوع أم المؤمنين حفصة إلى رسولنا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، لتبقى له زوجة في الجنة.

وعن نافع قال: «ماتت حفصة حتى ما تُفطر».

---

(١) أخرجه الحاكم في «المستدرك»، وهو حسن، «الصحيحة» (٢٠٠٧).

الخامسة: قوله تعالى: ﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ وقبل بيان معاني الود والحب التي احتوتها هذه الآية نتساءل: لِمَ ذُكرت هذه الآية هنا قبل ذكر بقية أحكام الصيام، بل وقبل تحديد الشهر وتعيينه؟

والإجابة في «التحرير والتنوير»، قال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «قوله تعالى: ﴿فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ تعقيب لحكم العزيمة -يقصد قوله تعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ﴾- بحكم الرخصة ﴿فَمَن كَانَ مِنكُم...﴾، وتقديمه هنا قبل ذكر بقية تقدير الصوم، تعجيل بتطمين نفوس السامعين لئلا يظنوا وجوب الصيام عليهم في كل حال» اهـ[(١)].

فمع كون الصيام شهرًا واحدًا في العام وهو أيام معدودات فقد وضعه الله عن المريض والمسافر -على تفصيل في كتب الفقه- فلهما رخصة في الفطر، ثم القضاء عدة من أيام أخر، أرأيتم الرحمات في ثنايا الآيات؟!

فالله لم يجعل افتراض الصوم عامًا على المكلفين بغضِّ النظر عن أحوالهم صحةً ومرضًا، وإقامةً وسفرًا... مع أن الإنسان قد يكون صحيحًا طيلة العام ثم يمرض في رمضان أو يطرأ له سفر فيه... فلا يضره ذلك وله الفطر ثم القضاء، والله يحب أن تؤتى رخصه كما يكره أن تؤتى معاصيه، فسبحانه ما أرحمه!

السادسة: قوله تعالى: ﴿فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ قال ابن العربي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «هذا القول من لطيف الفصاحة؛ لأن تقديره: (فأفطر) فعدة من أيام أخر»[(٢)].

واستنبط الشيخ السعدي رَحِمَهُ ٱللَّهُ من هذا التنكير ﴿فَعِدَّةٌ﴾ أنه «يجوز أن يقضي أيامًا قصيرة باردة عن أيام طويلة حارة كالعكس» اهـ، أي: أنه قد يفطر

(١) تفسيره (ص١٦٢).
(٢) «أحكام القرآن» (١/ ٧٧).

لعذر في رمضان ثم يصوم هذه الأيام في الشتاء يجوز له ذلك وهذه من الرحمات كذلك.

أضف إلى ذلك: أن الآية لم تشترط التتابع أو الفورية، فيجوز أن يقضي بعد رمضان مباشرة -وهو المستحب لتبرأ ذمته- ويجوز تأخيرها حتى شعبان كما كانت تفعل عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا لشغلها برسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ويجوز أن يأتي بها متتابعة، ويجوز له تفريقها.

قال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ اللَّهُ: «ولم تبين الآية صفة قضاء صوم رمضان، فأطلقت عدة من أيام أخر، فلم تبين أتكون متتابعة أم يجوز تفريقها، ولا وجوب المبادرة بها أو جواز تأخيرها؟ -ثم قال- فأما حكم تتابع أيام القضاء، فروى الدارقطني بسند صحيح عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: «نزلت (فعدة من أيام أخر متتابعات) فسقطت متتابعات» تريد: نُسخت، وهو قول الأئمة الأربعة، وبه قال من الصحابة أبو هريرة، وأبو عبيدة، ومعاذ بن جبل، وابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، وتلك رخصة من الله.

ولأجل التنبيه عليها أطلق قوله: ﴿فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ ولم يقيده بالتتابع كما قال في كفارة الظهار وفي كفارة قتل الخطأ... -ثم قال- وأما المبادرة بالقضاء؛ فليس في الكتاب ولا في السنة ما يقتضيها، وقوله هنا: ﴿فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ مرادٌ به الأمر بالقضاء، وأصل الأمر لا يقتضي الفور، ومضت السُّنة على أن قضاء رمضان لا يجب فيه الفور بل هو موسع إلى شهر شعبان من السَّنة الموالية للشهر الذي أفطر فيه، وفي الصحيح عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: «يكون عليَّ الصوم من رمضان فما أستطيع أن أقضيه إلَّا في شعبان» وهذا واضح الدلالة على عدم وجوب الفور، وبذلك قال جمهور العلماء» اهـ[(١)].

---

(١) تفسيره (ص١٦٥).

ومضة



قال المناوي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وإنما شُرع الصيام كسرًا لشهوات النفوس، وقطعًا لأسباب الاسترقاق والتعبد للأشياء، فإنهم لو داوموا على أغراضهم لاستعبدتهم الأشياء وقطعتهم عن الله، والصوم يقطع أسباب التعبد لغيره جَلَّ وَعَلَا ويورث الحرية من الرق؛ لأن المراد من الحرية أن يملك الأشياء ولا تملكه، فإذا ملكته فقد قلب الحكمة، وصيَّر الفاضل مفضولًا، والأعلى أسفل.

قال الله: ﴿أَغَيۡرَ ٱللَّهِ أَبۡغِيكُمۡ إِلَٰهٗا وَهُوَ فَضَّلَكُمۡ عَلَى ٱلۡعَٰلَمِينَ﴾ [الأعراف:١٤٠] والهوى إله معبود، والصوم يورث قطع أسباب التعبد لغيره» اهـ[١].

---

(١) «نداء الريان» (١/ ٦١).



مشتاق

الإخلاص عنوان الصوم

قال الفلَّاس: «سمعت ابن أبي عون يقول: صام داود بن أبي هند أربعين سنة لا يعلم به أهله، كان خَزَّازًا يحمل معه غداءه فيتصدَّق به في الطريق»[(١)].

قال ابن الجوزي: «يظن أهل السوق أنه قد أكل في البيت، ويظن أهله أنه قد أكل في السوق»[(٢)].

ومستفسر عن سر يومي رددته ... فأصبح في يومي بغير يقين

يقولون خَبِّرنا فأنت أمينها ... وما أنا إن خبرتهم بأمين

(١) «السير» (٦/ ٣٧٨).

(٢) «المدهش» (٤٣٥).

السابعة: قوله تعالى: ﴿وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدۡيَةٞ طَعَامُ مِسۡكِينٖ﴾ وهذه فيها رحمة عظيمة من رحمات الله تعالى بهذه الأمة؛ إذ فيها إشارة إلى مراحل تشريع الصيام، فإن الله تعالى لم يشرعه مرة واحدة، وعلى حال واحدة، وإنما كان تشريعه بالتدريج، يدلُّ لذلك حديث الصحيحين عن سلمة بن الأكوع رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال: «لما نزلت: ﴿وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدۡيَةٞ طَعَامُ مِسۡكِينٖ﴾ كان من أراد أن يفطر ويفتدي، حتى نزلت الآية التي بعدها فنسختها»، ولفظ مسلم: «كنا في رمضان على عهد رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من شاء صام ومن شاء أفطر فافتدى بطعام مسكين حتى أنزلت هذه الآية ﴿فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُ﴾»[1].

فكان ابتداء الصيام بصيام عاشوراء، وصيام ثلاثة أيام من كل شهر، ثم فرض الصيام على التخيير من شاء أن يصوم صام ومن لم يشأ أفطر وأطعم، وهذه رحمة أيضًا إذ كان الصوم طويلًا يستغرق النهار والليل فلا يباح لهم الطعام والشراب والجماع إلا بين المغرب والعشاء ما لم يناموا، ثم أُذن لهم في الطعام والشراب والجماع طيلة الليل كما هو عليه الحال الآن، وفي الحديث التالي بيان ذلك:

روى البخاري عن البراء بن عازب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: «كان أصحاب محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا كان الرجل صائمًا فحضر الإفطار فنام قبل أن يفطر لم يأكل ليلته ولا يومه حتى يمسي، وإن قيس بن صرمة الأنصاري كان صائمًا فلمَّا حضر الإفطار أتى امرأته فقال لها: أعندك طعام؟ قالت: لا؛ ولكن أنطلق فأطلب لك، وكان يومه يعمل فغلبته عيناه، فجاءته امرأته فلما رأته قالت: خيبة لك، فلما انتصف النهار غشي عليه، فذُكر ذلك للنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ فنزلت هذه الآية: ﴿أُحِلَّ لَكُمۡ لَيۡلَةَ

(١) رواه البخاري (٤٥٠٧)، ومسلم (١١٤٥).

﴿ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ﴾ ففرحوا بها فرحًا شديدًا، ونزلت: ﴿وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ﴾»[(١)].

قال الشيخ السعدي رَحِمَهُ ٱللَّهُ في تفسيرها: وهذا في ابتداء فرض الصيام لما كانوا غير معتادين للصيام، وكان فرضه حتمًا فيه مشقة عليهم، درجهم الرب الحكيم بأسهل طريق، وخَيَّرَ المطيق للصوم بين أن يصوم وهو أفضل، أو يطعم، ولهذا قال: ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ ثم بعد ذلك جعل الصيام حتمًا على المطيق، وغير المطيق يفطر ويقضيه» اهـ[(٢)].

الثامنة: وهي في نفس الآية السابقة ﴿وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ ففيها قول آخر في تفسيرها فيه فائدة، رواه البخاري عن ابن عباس رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمَا قال: «ليست بمنسوخة، هو الشيخ الكبير و المرأة الكبيرة لا يستطيعان أن يصوما فيطعمان مكان كل يوم مسكينًا»[(٣)].

قال ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فحاصل الأمر أن النسخ ثابت في حق الصحيح المقيم بإيجاب الصيام عليه بقوله تعالى: ﴿فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ وأما الشيخ الفاني الهرم الذي لا يستطيع الصيام فله أن يفطر، ولا قضاء عليه؛ لأنه ليست له حال يصير إليها يتمكن فيها من القضاء، بل يجب عليه فدية عن كل يوم، كما فسره ابن عباس وغيره من السلف على قراءة من قرأ ﴿وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ﴾ أي: يتجشمونه» اهـ[(٤)].

---

(١) رواه البخاري (١٩١٥).
(٢) تفسيره (ص١٠٥).
(٣) الطبري (٣/ ٤٣١).
(٤) تفسيره (٢/ ١٧٧).

وهو اختيار البخاري، وذكر أن أنس بن مالك أطعم بعد ما كبر عامًا أو عامين كل يوم مسكينًا خبزًا ولحمًا وأفطر»[(١)].

قال الراغب رَحِمَهُ ٱللَّهُ في مفرداته: «الطاقة: اسم لمقدار ما يمكن للإنسان أن يفعله بمشقة، وذلك تشبيه بالطوق المحيط بالشيء، وقوله تعالى: ﴿ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ﴾ أي: ما يصعب علينا مزاولته». اهـ.

ويلحق بذلك أيضًا المريض الذي لا يُرجى برؤه فعليه الفدية ولا صوم عليه، لقول الله تعالى: ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي ٱلدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ﴾ [الحج:٧٨] ونقل الإمام ابن المنذر الإجماع فيه.

كذلك الحامل والمرضع إن خافتا من الصوم على أنفسهما أو على ولدهما أفطرتا وقضتا، ولا فدية عليهما كالمريض... كما في قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن الله تعالى وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة، وعن الحامل أو المرضع الصوم أو الصيام**»[(٢)].

بل وذكر الفقهاء أن مَن وجبت عليه الفدية ولم يقدر فلا شيء عليه؛ لأن الله لا يكلف نفسًا إلا وسعها كما في الآية: ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ [البقرة:٢٨٦] والواجبات تسقط بالعجز.

وهذا كله مما يبين لنا هذه الرحمات المثبوتة في ثنايا أحكام هذه العبادة العظيمة عبادة الصيام.



(١) تفسيره (٢/ ١٧٧).
(٢) رواه الترمذي (٧١٥)، وقال الألباني: «حسن صحيح».



ومضة

قال أمير الشعراء أحمد شوقي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «الصوم حرمان مشروع، وتأديب بالجوع، وخشوع لله وخضوع، لكل فريضة حكمة، وهذا الحكم ظاهره العذاب وباطنه الرحمة، يستثير الشفقة، ويحض على الصدقة، ويسن خلال البر، حتى إذا جاع من ألف الشبع، وحرم المترف أسباب المتع، عرف الحرمان كيف يقع، وألم الجوع إذا لذع» اهـ[١].

(١) «نداء الريان» (١/ ٦٤).



مشتاق

في مدرسة ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

عن علقمة قال: «أُتي عبد الله بن مسعود بشراب فقال: أعط علقمة، أعط مسروقًا. فكلهم قال: إني صائم، فقال: ﴿يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ ٱلْقُلُوبُ وَٱلْأَبْصَٰرُ﴾ [النور:٣٧] وقال إبراهيم: كان علقمة يقرأ القرآن في خمس، وقال علقمة: أطيلوا كرّ الحديث (أي: مذاكرته) لا يدرس (لا ينسى)»[١].

(١) «السير» (٤/ ٥٧).

التاسعة: في قوله تعالى: ﴿ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ ﴾ وذلك أن الله عرَّف شهر رمضان بأنه ﴿ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ ﴾ وهذه أعظم وأشرف مناسبة في تاريخ هذه الأمة، وهذا يتضمن تنشيطهم وترغيبهم في الصيام إذ شهر هذا قدره وهذا إحسان الله عليكم فيه، حُقَّ أن يكون موسمًا للعبادة مفروضًا فيه الصيام.

قال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «واختير شهر رمضان من بين الأشهر لأنه قد شرف بنزول القرآن فيه، فإن نزول القرآن لما كان لقصد تنزيه الأمة وهداها ناسب أن يكون ما به تطهير النفوس والتقرب من الحالة الملكية واقعًا فيه، والأغلب على ظني أن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ كان يصوم أيام تحنثه -تعبده- في غار حراء قبل أن ينزل عليه الوحي إلهامًا من الله تعالى وتلقينًا لبقية من الملة الحنيفية، فلما أنزل عليه الوحي في شهر رمضان أمر الله الأمة الإسلامية بالصوم في ذلك الشهر» اهـ[(١)].

وقوله تعالى: ﴿ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ ﴾ أي: بدأ نزول القرآن فيه، وقيل المقصود: أنزل في شأنه القرآن وهو قوله: ﴿كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ ﴾ وكلاهما صحيح فقد ابتدأ نزول القرآن في رمضان بنزول جبريل عَلَيۡهِ ٱلسَّلَامُ على النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ، وقد نزل في حق شهر رمضان قرآن فرض به الصيام فيه، ثم هو الشهر الوحيد الذي ذُكر باسمه في القرآن الكريم.

ومما يوضح شرف وقدر هذا الشهر أيضًا قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ عنه: «**أنزلت صحف إبراهيم أول ليلة من رمضان، وأنزلت التوراة لست مضين، والإنجيل لثلاث عشرة، والقرآن لأربع وعشرين مضين**»[(٢)].

---

(١) «التحرير والتنوير» (٢/ ١٧٢، ١٧٣).

(٢) «المسند» (٤/ ١٠٧).



فهي خيرات وبركات ورحمات منذ أول ليلة، فجدير بشهر هذا شأنه وقدره أن يُصام ويُجتهد فيه في العبادة.

العاشرة: في قوله تعالى: ﴿وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ لِمَ أُعيدت مع أنها ذُكرت قبل ذلك؟!

وتأمل معي وتفكر فيما في هذه الإعادة من الرحمات، فإن الله تعالى لما ذكر افتراض الصيام في قوله تعالى: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ ...﴾ استثنى المريض والمسافر، لكنَّ ذلك لما كان مقرونًا بأن الصيام على التخيير -كما كان في مراحل تشريعه من شاء صام ومن شاء أفطر وأخرج الفدية ثم نسخ ذلك بعد- فقد يظن البعض أن استثناء المريض المسافر مما نسخ أيضًا، فأعادها كي يرد هذا الوهم، ولتوكيد أن المريض والمسافر باقيان على الاستثناء والرخصة... فسبحانه ما أرحمه بعباده!

قال الإمام ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ في «زاد المسير» فإن قيل: «ما الفائدة في إعادة ذكر المرض والسفر في هذه الآية وقد تقدَّم ذلك؟ قيل: لأن في الآية المتقدمة منسوخًا فأعاده لئلا يكون مقرونًا بالمنسوخ» اهـ[1].

وقال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «لما كان صوم رمضان واجبًا على التخيير بينه وبين الفدية بالإطعام بالآية الأولى وهي ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ ...﴾ وقد سقط الوجوب عن المريض والمسافر بنصها ، فلما نسخ حكم تلك الآية بقوله ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي ...﴾ وصار الصوم واجبًا على التعيين، خيف أن يظن الناس أن جميع ما كان في الآية الأولى من الرخصة قد نسخ فوجب الصوم أيضًا على

(١) تفسيره (ص١٠٧).

المريض والمسافر، فأعيد ذلك في هذه الآية الناسخة تصريحًا ببقاء تلك الرخصة، ونُسخت رخصة الإطعام مع القدرة والحضر والصحة لا غير» اهـ[(١)].

وحول ما سبق من فوائد يقول القفال رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «انظروا إلى عجيب ما نبَّه الله عليه من سعة فضله ورحمته في هذا التكليف، فقد نبه إلى ما يلي:

أولًا: أن لهذه الأمة في شريعة الصيام أسوة بالأمم المتقدمة.

ثانيًا: أن الصوم سبب لحصول التقوى، فلو لم يُفرض لفات هذا المقصود الشريف.

ثالثًا: أنه مختص بأيام معدودات، فإنه لو جعله أبدًا لحصلت المشقة العظيمة.

رابعًا: أنه خصه من بين الشهور بالشهر الذي أُنزل فيه القرآن؛ لكونه أشرف الشهور.

خامسًا: إزالة المشقة في إلزامه، فقد أباح تأخيره لمن يشق عليه من المسافرين والمرضى، فهو سبحانه قد راعى في فريضة الصيام هذه الوجوه من الرحمة، فله الحمد على نعمه التي لا تحصى» اهـ[(٢)].

(١) «التحرير والتنوير» (٢/ ١٧٤).

(٢) «روائع البيان» للصابوني (١/ ١٣٩).

ومضة

قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**يدخل الجنة أقوام أفئدتهم مثل أفئدة الطير**»[١].

يقول القسطلاني رَحِمَهُ اللَّهُ معددًا لثمرات الصوم: «رقة القلب وغزارة الدمع، وذلك من أسباب السعادة، فإن الشبع مما يذهب نور العرفان، ويقضي بالقسوة والحرمان».

وذكر أيضًا من ثمراته: «صيانة جوارحه عن استرسالها في المخالفات، وهذا هو أعظم ثمرات الصوم، بل هو الأصل في تحقيق هذا المعنى، فإن النفس إذا مسها الجوع ذلت وانقادت وأذعنت، واشتغلت بما هي فيه عن امتداد أملها إلى الفكر الدنية، فتسكن جوارحها عن الحركات الردية، وتمتنع عن انتهاك المحارم المردية» اهـ[٢].

إذا ما المرء صام عن الخطايا ... فكل شهوره شهر الصيام

(١) رواه مسلم (٢٨٤٠).
(٢) «مدارك المرام» (ص٧٩، ٨٠).



مشتاق

لم بكى عند موته؟

إنه عبد الرحمن بن الأسود الإمام ابن الإمام. قال هلال بن خباب: كان عبد الرحمن بن الأسود وعقبة مولى أديم وسعد أبو هشام يحرمون من الكوفة[1]، ويصومون يومًا ويفطرون يومًا حتى يرجعوا.

وعن الحكم، أن عبد الرحمن بن الأسود لما احتُضِر بكى، فقيل له، فقال: أسفًا على الصلاة والصوم. ولم يزل يتلو حتى مات.

قال الشعبي: أهل بيت خُلقوا للجنة[2]: علقمة والأسود وعبد الرحمن. وروي أن عبد الرحمن صام حتى أحرق الصومُ لسانه[3].



(١) والسنة الإحرام من الميقات.
(٢) نحسبهم كذلك ولا نُزكيهم على الله تعالى.
(٣) «السير» (٥/ ١٢).

الحادية عشرة: قوله تعالى: ﴿يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ﴾ يريد الله تعالى أن ييسر عليكم الطرق الموصلة إلى رضوانه أعظم تيسير، ويسهلها أبلغ تسهيل، ولهذا كان جميع ما أمر الله به عباده في غاية السهولة في أصله، وإذا حصلت بعض العوارض الموجبة لثقله سهله تسهيلًا آخر؛ إما بإسقاطه أو تخفيفه بأنواع التخفيفات[(١)] اهـ.

وجاءت هذه الآية «تعليلًا لجميع ما تقدم من قوله: ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ﴾ ففيها إيماء إلى أن مشروعية الصيام وإن كانت تلوح في صورة المشقة والعسر فإن في طيها من المصالح ما يدل على أن الله أراد بها اليسر، أي تيسير تحصيل رياضة النفس بطريقة سليمة من إرهاق أصحاب بعض الأديان الأخرى أنفسَهم» اهـ[(٢)].

الثانية عشرة: قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ والسؤال: لِمَ تخللت هذه الآية آيات الصيام؟! يجيبنا الإمام ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ فيقول: «وفي ذكره تعالى هذه الآية الباعثة على الدعاء متخللة بين أحكام الصيام إرشادٌ إلى الاجتهاد في الدعاء عند إكمال العدة، بل وعند كل فطر» اهـ[(٣)].

وفي الحديث: «**ثلاث دعوات لا ترد: دعوة الوالد لولده، ودعوة الصائم، ودعوة المسافر**»[(٤)].

---

(١) «تفسير السعدي» (ص١٠٦).
(٢) «التحرير والتنوير» (٢/ ١٧٥) بتصرف يسير، والصحيح أن يقال: «بعض الشرائع» لأن الدين واحد.
(٣) تفسيره (٢/ ١٩٣).
(٤) «صحيح الجامع» (٣٠٣٢).

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ في تفسيرها: «المعنى: أعطيه إذا سألني، وقيل: أثيبه إذا عبدني... والقولان متلازمان» اهـ[١].

فأهل الإيمان استجابوا لله عَزَّوَجَلَّ حين كتب وفرض عليهم الصيام فوعدهم الله تعالى بالاستجابة لهم إذا هم سألوه ودعوه فله الحمد والمنة.

قال الإمام الشوكاني في «فتح القدير» في تفسير قوله تعالى: ﴿فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى﴾: «أي: كما أجبتهم إذا دعوني فليستجيبوا لي فيما دعوتهم إليه من الإيمان والطاعات» اهـ[٢].

وهذه الاستجابة للدعاء ليست عند الفطر فقط كما يظن الكثيرون بل وفي سائر أوقات الصيام كما جاء ذلك مطلقًا في الحديث المتقدم.

قال الشيخ الطاهر بن عاشور رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وفي هذه الآية إيماء إلى أن الصائم مرجو الإجابة، وإلى أن شهر رمضان مرجوة دعواته، وإلى مشروعية الدعاء عند انتهاء كل يوم من رمضان» اهـ[٣].

(١) «بدائع التفسير» (١/ ٣٨٥).
(٢) تفسيره (١/ ٣٣٧).
(٣) تفسيره (٢/ ١٧٩).

ومضة

قال الشيخ محمود شاكر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «جعل الله الصيام معادلًا لتحرير الرقبة في ثلاثة أحكام من كتابه:

- جعل على من قتل مؤمنًا خطئًا: تحرير رقبة مؤمنة، ودية مسلَّمة إلى أهله: ﴿فَمَن لَّمۡ يَجِدۡ فَصِيَامُ شَهۡرَيۡنِ مُتَتَابِعَيۡنِ تَوۡبَةٗ مِّنَ ٱللَّهِ﴾ [النساء:٩٢].
- وجعل على الذين يظاهرون من نسائهم ثم يعودون لما قالوا: تحرير رقبة من قبل أن يتماسا: ﴿فَمَن لَّمۡ يَجِدۡ فَصِيَامُ شَهۡرَيۡنِ مُتَتَابِعَيۡنِ مِن قَبۡلِ أَن يَتَمَآسَّا﴾ [المجادلة:٤].
- وجعل كفارة اليمين تحرير رقبة: ﴿فَمَن لَّمۡ يَجِدۡ فَصِيَامُ ثَلَٰثَةِ أَيَّامٖ﴾ [المائدة:٨٩].

فانظر لِمَ كتب الله على من ارتكب شيئًا من هذه الخطايا الثلاث: أن يحرر رقبة من رق الاستعباد، فإن لم يجدها فعليه أن يعمل على تحرير نفسه من رق مطالب الحياة، ورق ضرورات البدن، ورق شهوات النفس.

فالصيام -كما ترى- هو عبادة الأحرار، وهو تهذيب الأحرار، وهو ثقافة الأحرار.

فتأمل معنى الصيام من حيث نظرت إليه: هو عتق النفس الإنسانية من كل رق» اهـ[1].

(١) «رمضان ليس جزيرة نيلسون» (ص٦، ٧).



مشتاق

آل المقدسي

منهم العالم الإمام الزاهد القدوة بركة الوقت، عماد الدين أبو إسحاق إبراهيم المقدسي، أخو الحافظ عبد الغني رحمهما الله تعالى.

كان الشيخ الموفق يقول: ما نقدر نعمل مثل العماد.

قال الضياء: لم أر أحدًا أحسن صلاةً منه ولا أتم، بخشوع وخضوع، قيل: كان يسبح عشرًا يتأنى فيها، وكان يصوم يومًا ويفطر يومًا، وكان إذا دعا كأن القلب يشهد بإجابة دعائه من كثرة ابتهاله وإخلاصه.

ومن دعائه المشهور: «اللهم اغفر لأقسانا قلبًا، وأكبرنا ذنبًا، وأثقلنا ظهرًا، وأعظمنا جرمًا» .

وكان يدعو: «يا دليل الحيارى دلنا على طريق الصادقين، واجعلنا من عبادك الصالحين».

قال عنه الموفق: ما أعلم أنني رأيت أشهد خوفًا منه[١].

---

(١) «السير» (٢٢/ ٤٨، ٤٩).

الثالثة عشرة: قوله تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَٱلْـَٰٔنَ بَٰشِرُوهُنَّ وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۚ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ﴾ وهذه الآية فيها إشارة إلى مراحل تشريع الصيام وقد سبق الإشارة إليها في الوقفة السابعة، وذكرنا حديث الأنصاري قيس بن صرمة رضي الله عنه وأضيف هنا رواية أخرى عند البخاري عن البراء رضي الله عنه قال: لما نزل صوم رمضان كانوا لا يقربون النساء رمضان كله، وكان رجال يخونون أنفسهم فأنزل الله عليهم ﴿عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ﴾[1].

وتفكر معي أخي الكريم في قدر المشقة التي تعود على العبد من جراء ذلك الاجتناب للشهوة الحلال، أضف إليها تلكم الساعات الطويلة التي كانوا يصومونها -حوالي ثلاث وعشرين ساعة- وكيف هو حر الجزيرة العربية... لتعلم بعد ذلك لِمَ قال البراء في قصة قيس بن صرمة عن نزول الآية: «ففرحوا بها فرحًا شديدًا»!

لنفرح نحن بنعمة الله علينا في تدريح تشريع هذه العبادة، في تخفيفها علينا حتى نستحضر هذا المعنى إذا اشتكى البعض من طول اليوم في رمضان أو شدة الحر.

وكم في هذه الآية من الود والحب من الله تعالى لعباده! كم فيها من معاني اللطف! وكم هي عظيمة هذه الشريعة.. شريعة التخفيف والتيسير!

(١) البخاري (٤٥٠٨).

ومما نقله الحافظ ابن كثير رَحِمَهُ ٱللَّهُ حول هذه الآية: «كان المسلمون قبل أن تنزل هذه الآية إذا صلوا العشاء الآخرة، حرم عليهم الطعام والشراب والنساء حتى يفطروا، وإن عمر بن الخطاب أصاب أهله بعد صلاة العشاء، وابن صرمة بن قيس الأنصاري غلبته عيناه بعد صلاة المغرب فنام، ولم يشبع من الطعام، ولم يستيقظ حتى صلَّى رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ العشاء فقام فأكل وشرب، فلما أصبح أتى رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فأخبره بذلك، فأنزل الله عند ذلك ﴿أُحِلَّ لَكُمْ﴾ يعني تجامعون النساء، وتأكون، وتشربون بعد العشاء... فكان ذلك عفوًا من الله ورحمة» اهـ[1].

فأحكامه جَلَّ وَعَلَا مبنية على العلم، وهو العفو التواب سبحانه ما جعل علينا في الدين من حرج.

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ بعد ذكر الأقوال في تفسير قوله تعالى: ﴿وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ﴾: «والتحقيق أن يقال لما خفف الله عن الأمة بإباحة الجماع ليلة الصوم إلى طلوع الفجر، وكان المجامع يغلب عليه حكم الشهوة وقضاء الوطر حتى لا يخطر بقلبه غير ذلك، أرشدهم سبحانه إلى أن يطلبوا رضاه في مثل هذه اللذة، ولا يباشروها بحكم مجرد الشهوة، بل يبتغوا بها ما كتب الله لهم من الأجر، والولد الذي يخرج من أصلابهم يعبد الله لا يشرك به شيئًا، ويبتغون ما أباح الله لهم من الرخصة بحكم محبته لقبول رخصه، فإن الله يحب أن يؤخذ برخصه كما يكره أن تؤتى معصيته، ومما كتب لهم ليلة القدر، فأمروا أن يبتغوها، فكأنه سبحانه يقول: اقضوا وطركم من نسائكم ليلة الصيام، ولا يشغلكم ذلك عن ابتغاء ما كتب لكم من هذه الليلة التي فضلكم بها، والله أعلم» اهـ[2].

(١) تفسيره (٢/ ١٩٥-١٩٦) بتصرف يسير.
(٢) «بدائع التفسير» (٢/ ٣٨٧).

ولعلنا من كلام الإمام ابن القيم نشير إلى معنى في غاية الأهمية وهو أن حسن تبعل المرأة لزوجها في ليالي رمضان وقيامه كذلك بحاجتها أن ذلك مما يؤجران عليه، بل وفيه عون لهما على طاعة الله تعالى وتفريغ القلب فيها سيما مع الاحتساب.. وهي إشارة أيضًا مهمة إلى ما يكون من الأجر من النية الصالحة في المباح كالجماع، والطعام والشراب في السحور، فكأن رمضان يرشدنا إلى هذا المعنى المهم والذي إذا أحسن المسلم استثماره في حياته عاد عليه بالأجور الكثيرة.

وبعد؛ فهذه وقفات سريعة مع آيات الصيام، وقد رأينا ما فيها من معاني اللطف والود والحب والرحمات، وكُلَّما قلب العبد فكره فيها وأعاد على قلبه هذه المعاني وجد لذلك أعظم الأثر في قلبه حبًّا وشوقًا لعبادة الصيام، وهذا يوضح لنا بجلاء كم نحن بحاجة للقرب من القرآن وتفهمه وتدبره!

نسأل الله أن يجعلنا من أهل القرآن الذين هم أهل الله وخاصته، آمين.

ومضة



قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وللصوم تأثير عجيب في حفظ الجوارح الظاهرة، والقوى الباطنة، وحِمْيتها عن التخليط الجالب لها المواد الفاسدة التي إذا استولت عليها أفسدتها، واستفراغ المواد الرديئة المانعة لها من صحتها، فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها، ويعيد إليها ما استلبته منها أيدي الشهوات، فهو من أكبر العون على التقوى كما قال تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾، وقال النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيۡهِ وَسَلَّمَ: «**الصوم جنة**». وأمر من اشتدت عليه شهوة النكاح، ولا قدرة له عليه بالصيام، وجعله وجاء هذه الشهوة.

والمقصود أن مصالح الصوم لما كانت مشهودة بالعقول السليمة، والفِطَر المستقيمة شرعه الله لعباده رحمة بهم، وإحسانًا إليهم وحِمية لهم وجُنة» اهـ[١].

---

(١) «زاد المعاد» (٢/ ٢٨).



مشتـاق

صام ٥٠ سنة!!

إنه الحافظ المجوِّد الثَّبْت أبو عبد الله محمد بن جعفر الهُذلي المعروف بـ«غُنْدَر»، لزم شعبة عشرين سنة.

قال يحيى بن معين: أخرج غُنْدَر إلينا ذات يوم جرابًا فيه كتب، فقال: اجتهدوا أن تُخرجوا فيها خطأ، قال: فما وجدنا فيه شيئًا، وكان يصوم يومًا ويُفطر يومًا منذ خمسين سنة[(١)].

قال ابن مهدي: كنا نستفيد من كتب غُندر في حياة شعبة، وقال: غندر أَثْبَتُ في شعبة مني.

إنها القدوة: علم وعمل.



(١) «السير» (٩/ ٩٩).

عشر جرعات من السُّنَّة لغرس حب الصيام في القلب

وفي السنة الكثير الطيب من الأحاديث، التي من تأملها وتفكر في معانيها انبعث قلبه اشتياقًا لهذا الضيف الكريم المرتقب شهر رمضان، وحبًّا لهذه العبادة الجليلة عبادة الصيام ومن ذلك:

الحديث الأول: عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سمعت رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «**قال الله** عَزَّ وَجَلَّ: **كل عمل ابن آدم له إلا الصيام هو لي وأنا أجزي به، فوالذي نفس محمد بيده! لخُلْفَةُ فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك**»(١).

وهذا الحديث الطيب المبارك برواياته المختلفة فيه الكثير من جرعات الحب والود، تعالوا لنتأمل:

جرعة (١): قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فيما يروي عن ربه تَبَارَكَ وَتَعَالَى: «**إلا الصيام هو لي وأنا أجزي به**» ما المقصود بهذه النسبة؟ أليس كل الأعمال لله تعالى وهو الذي يجزي بها؟ والجواب: بلى! وقد ذكر الحافظ ابن حجر رَحِمَهُ اللَّهُ عدة تفسيرات لهذه العبارة أوصلها إلى عشرة أقوال، وذكر أن بعض العلماء بَلَّغها إلى أكثر من هذا وهو الإمام أبو الخير الطالقاني في «حظائر القدس» له، ونقل عنه أنه أوصلها نحو خمسين قولًا ووقف عليها وتتبعها ثم اختصرها إلى الأقوال العشرة التي ذكرها في فتح الباري.. وها أنا ألخص هذه العشرة فيما يلي:

أحدها: أن الصوم لا يقع فيه الرياء كما يقع في غيره، فليس يظهر من ابن آدم بفعله وإنما هو شيء في القلب.

(١) رواه مسلم (١١٥١) وهذا لفظه، والبخاري وغيرهما.



قال القرطبي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: لما كانت الأعمال يدخلها الرياء، والصوم لا يطلع عليه بمجرد فعله إلا الله أضافه الله إلى نفسه، ولهذا قال في الحديث: «**يدع شهوته من أجلي**» اهـ، وقال ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: جميع العبادات تظهر بفعلها، وقل أن يسلم ما يظهر من شوب، بخلاف الصوم. اهـ.

وذلك أن حال الممسك شبعًا مثل حال الممسك تقربًا في الصورة الظاهرة فلا يُعرف الصيام إلا بالإخبار، بخلاف بقية الأعمال فإن الرياء قد يدخلها بمجرد فعلها.

ثانيها: أن المراد بقوله: «**فإنه لي**» ما بعده «**وأنا أجزي به**» أي: أنفرد بعلم مقدار ثوابه وتضعيف حسناته، وأما غيره من العبادات فقد اطَّلع عليها بعض الناس.

قال القرطبي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: معناه أن الأعمال قد كشفت مقادير ثوابها للناس، وأنها تضاعف من عشرة إلى سبعمائة إلى ما شاء الله، إلا الصيام فإن الله يثيب عليه بغير تقدير، ويشهد لذلك رواية الموطأ: «**كل عمل ابن آدم يضاعف؛ الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف إلى ما شاء الله** -قال الله- **إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**» أي: أجازي عليه جزاءً كثيرًا من غير تعيين لمقداره، وهذا كقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ﴾ [الزمر:١٠] والصابرون هم الصائمون في أكثر الأقوال.

فالصائم يصبِّر نفسه عن الشهوات، ويصبر كذلك عن المحرمات، ويصبر على ألم الجوع والعطش فاستحقَّ بذلك وصف الصابرين.

ودلَّ قوله: «**وأنا أجزي به**» على عظم الجزاء وكثرته، لأن الكريم إذا قال أنا أتولى الإعطاء بنفسي كان في ذلك إشارة إلى تعظيم ذلك العطاء وتفخيمه.

ثالثها: معنى قوله: «**الصوم لي**» أي: أنه أحب العبادات إليَّ والمقدم عندي، قال ابن عبد البر رَحِمَهُ اللَّهُ: «كفى بقوله: «**الصوم لي**» فضلًا للصيام على سائر العبادات» اهـ.

وفي حديث أبي أمامة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «**عليك بالصوم فإنه لا مثل له**»، ولكن الجمهور على أن الصلاة أفضل لحديث: «**واعلموا أن خير أعمالكم الصلاة**»(١).

رابعها: أن الإضافة إضافة تشريف وتعظيم، كما يقال: بيت الله وإن كانت البيوت كلها لله.

قال ابن المنيِّر رَحِمَهُ اللَّهُ: التخصيص في موضع التعميم في مثل هذا السياق «**كل...إلا**» لا يفهم منه إلا التعظيم والتشريف.

خامسها: أن الاستغناء عن الطعام وغيره من الشهوات من صفات الرب جَلَّ وَعَلَا، فلما تقرب الصائم إليه بما يوافق صفاته أضافه إليه.

قال القرطبي رَحِمَهُ اللَّهُ: معناه أن أعمال العباد مناسبة لأحوالهم إلا الصيام فإنه مناسب لصفة من صفات الحق، كأنه يقول إن الصائم يتقرب إليَّ بأمر هو متعلق بصفة من صفاتي.

سادسها: أنه خالص لله وليس للعبد فيه حظ (قاله الخطابي).

قال ابن الجوزي رَحِمَهُ اللَّهُ: المعنى ليس لنفس الصائم فيه حظ بخلاف غيره فإن له فيه حظًّا لثناء الناس عليه لعبادته. وقال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ: «وهو سر بين العبد وربه لا يطلع عليه سواه، والعباد قد يطلعون منه على ترك المفطرات الظاهرة، وأما كونه ترك طعامه وشرابه وشهوته من أجل معبوده، فهو أمر لا يطلع عليه بشر، وذلك حقيقة الصوم»(٢).

---

(١) **صحيح:** ابن ماجه (٢٧٧).

(٢) «زاد المعاد» (ج٢) (ص٢٧).



سابعها: أن الصيام لم يعبد به غير الله، بخلاف الصلاة والصدقة والطواف ونحو ذلك.

وقد تركت بعض هذه الأقوال لأن الحافظ رَحِمَهُ ٱللَّهُ بعد أن ذكرها رد عليها ثم قال في آخر سرده لها: «وأقرب الأجوبة إلى الصواب الأول والثاني»، ثم بيَّن رَحِمَهُ ٱللَّهُ سبب اختصاص الصوم بهذه المزية فقال: «لأن سائر العبادات مما يطلع العباد عليه، والصوم سر بين العبد وبين الله تعالى يفعله خالصًا، ويعامله به طالبًا لرضاه.

وأيضًا فإن سائر الحسنات راجعة إلى صرف المال أو استعمال البدن، والصوم يتضمن كسر النفس وتعريض البدن للنقصان، وفيه الصبر على مضض الجوع والعطش وترك الشهوات» اهـ[(١)].

جرعة (٢): قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**الصوم جنة**»[(٢)].

قال النووي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «أي سترة ومانع من الرفث والآثام، ومانع أيضًا من النار»[(٣)].

وفي رواية للترمذي[(٤)]: «**جنة حصينة**».

وجاء في شرحه: «مانع من النار أو المعاصي بكسر القوة والشهوة»[(٥)].

وفي رواية للنسائي: «**الصوم جنة من النار كجنة أحدكم من القتال**»[(٦)].

---

(١) «الفتح» (٥/ ٢١٨-٢٢٣) بتصرف يسير.
(٢) مسلم (١٦٣).
(٣) «شرح مسلم» (٧/ ٤٤).
(٤) (٦١٤، ٦١٥).
(٥) «التحفة».
(٦) النسائي (٢٢٣١).



وروي: «الصوم جنة ما لم يخرقها»[(١)].

وقال ابن الأثير في تفسيره: «أي يقي صاحبه ما يؤذيه من الشهوات».

وفي حاشية السندي على ابن ماجه: «أي ستر من النار والمعاصي المؤدية إليها»[(٢)].

وعند أحمد: «**الصوم جنة من عذاب الله كجنة أحدكم من القتال، وصيام حسن ثلاثة أيام من كل شهر**»[(٣)].

قال المناوي في بيان معنى «جُنَّة»: «وقاية في الدنيا من المعاصي بكسر الشهوة وحفظ الجوارح، وفي الآخرة من النار».

وقال أيضًا: «الصوم جُنة من عذاب الله فليس للنار عليه سبيل كما لا سبيل لها على مواضع الوضوء، لأن الصوم يغمر البدن كله، فهو جنة لجميعه -برحمة الله- من النار»[(٤)].

ويُضاف إلى ما سبق حديث الصحيحين: «**يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**»[(٥)].

وكم نحتاج أن نتوقف مع هذه الوصية المباركة من الناصح الأمين ﷺ، إن فيها الحل لأخطر مشاكل الشباب وهي مشكلة الشهوة -بل والرجال عمومًا- نحو أضر فتنة عليهم وهي فتنة النساء.

---

(١) النسائي (٢٢٣٣).

(٢) ابن ماجه (٣٩٧٣).

(٣) «المسند» (١٥٢٦٤).

(٤) «فيض القدير» (٤/ ٢٤٢-٢٥٠).

(٥) البخاري (٤/ ١١٩)، مسلم (١٤٠٠).

فمن أراد السلامة لنفسه، والعافية لدينه فعليه بالصوم، فإن الله يقيه به شر الشهوات وخطرها، ولأن النار حفت بالشهوات كما في الحديث: «**حفت النار بالشهوات**»[1] فإذا وقي العبد شر الشهوات كان ذلك نجاة له من النار، وفي ضوء ذلك نفهم حديث النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**من صام يومًا في سبيل الله بعَّدَ الله وجهه عن النار سبعين خريفًا**»[2].

فخذ أخي بحظك من الصيام... خذ جنتك من الشهوات... اتق عذاب النار بالإكثار من الصيام، هذا وبحسب تجويد الصيام وحفظه يكون حفظه لصاحبه من الشهوات ومن النار حفظًا تامًّا أو ناقصًا. فمن حفظ صيامه وصانه، حفظه صيامه يوم القيامة.

(١) مسلم (٢٨٢٢).
(٢) البخاري (٢٨٤٠).

وقفة

قال المناوي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «الصوم وقاية في الدنيا من المعاصي، بكسر الشهوة؛ لأنه يقمع الهوى، ويردع الشهوات التي هي من أسلحة الشيطان، فإن الشبع مجلبة للآثام، منقصة للإيمان، ولهذا قال عَلَيْهِ ٱلصَّلَاةُ وَٱلسَّلَامُ: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًّا من بطنه**»[١]، فإذا ملأ بطنه انتكست بصيرته، وتشوشت فكرته، وقد يقع في مداحض فيروغ عن الحق، وغلب عليه الكسل والنعاس فيمنعه عن وظائف العبادات. وقويت قوى بدنه، وكثرت المواد والفضول فينبعث غضبه وشهوته وتشتد مشقته لدفع ما زاد على ما يحتاجه بدنه فيوقعه ذلك في المحارم» اهـ[٢].

---

(١) الترمذي (٢٣٨٠) وهو صحيح.

(٢) «فيض القدير» (٤/ ٢٤٢).



مشتــاق

اغتنم الفرصة!

عن عطية بن قيس قال: «دخل ناسٌ من أهل دمشق على أبي مسلم الخولاني وهو غازٍ في أرض الروم، وقد احتفر جورةً في فسطاطه وجعل فيها نطعًا وأفرغ فيه الماء وهو يتصلق -يتقلب- فيه، فقالوا: ما حملك على الصيام وأنت مسافر؟! قال: لو حضر قتال لأفطرتُ ولتهيأتُ له وتقويت؛ إن الخيل لا تجري الغايات وهن بُدَّن؛ إنما تجري وهن ضمَّر، ألا وإن أيامنا باقيةٌ جائيةٌ لها نعمل»[1].

(١) «السير» (٤/ ١٠).

جرعة (٣): قوله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ: «**الخُلْفَةُ -لخلوف- فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك**»؛ وهي تغير رائحة فم الصائم بسبب الصيام لخلو معدته من الطعام، وهذه الرائحة مستكرهة عند الناس لكنها لما كانت ناشئة عن عبادة يحبها الله كانت «**أطيب عند الله من ريح المسك**».

وقد نقل الحافظ ابن حجر رَحِمَهُٱللَّهُ في شرحها عدة أقوال فقال: «المعنى: أنه أطيب من تقريب المسك إليكم -نقل ذلك عن الحافظ ابن عبد البر-، وقيل المعنى: أن حكم الخلوف والمسك عند الله على ضد ما هو عندكم، وقيل المراد: أن الله تعالى يجزيه في الآخرة فتكون نكهته أطيب من ريح المسك كما يأتي المكلوم وريح جرحه تفوح مسكًا، وقيل: إن للطاعات يوم القيامة ريحًا تفوح، فرائحة الصيام فيها بين العبادات كالمسك» اهـ(١).

وهاهنا نقلٌ تقرُّ به أعينُ أهلِ السنة أصحاب العقيدة السلفية للإمام ابن القيم رَحِمَهُٱللَّهُتَعَالَىٰ يردُّ به على المعطلة من الجهمية والمعتزلة والأشاعرة الذين ينفون صفات الله أو يعطلونها، فإنهم إذا وقفوا عند هذا الحديث اضطربوا واختلفوا: ماذا يقولون؟ وكيف يؤولون الألفاظ لأنها حسب ظنهم السقيم لا تليق بالله تعالى، أما أهل السنة فيثبتون ما أثبته الله لنفسه وأثبته له رسوله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ من غير تكييف ولا تمثيل ولا تحريف ولا تعطيل، قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُٱللَّهُ:

«ومن المعلوم أن أطيب ما عند الناس من الرائحة رائحة المسك، فمثَّل النبي صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ هذا الخلوف عند الله بطيب رائحة المسلك عندنا وأعظم، ونسبة استطابة ذلك إليه سُبۡحَانَهُۥوَتَعَالَىٰ كنسبة سائر صفاته وأفعاله إليه؛ فإنها استطابة لا تماثل استطابة المخلوقين، كما أن رضاه وغضبه وفرحه وكراهته وحبه وبغضه

---

(١) «الفتح» (٥/ ٢١٦).

لا تماثل ما للمخلوق من ذلك، كما أن ذاته سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى لا تشبه ذوات خلقه، وصفاته لا تشبه صفاتهم، وأفعاله لا تشبه أفعالهم، وهو سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى يستطيب الكلم الطيب فيصعد إليه والعمل الصالح فيرفعه، وليست هذه الاستطابة كاستطابتنا...»[(١)].

وهل هذه الرائحة في الدنيا أم في القيامة؟ كلاهما محتمل، فجمهور أهل العلم يرون أن المقصود بذلك في الدنيا واستدلوا برواية أحمد وفيها: «**فم الصائم حين يخلف من الطعام**»، ورواية: «**فإن خلوف أفواههم حين يمسون أطيب عند الله من ريح المسك**»[(٢)].

وذهب فريق آخر من العلماء إلى أن ذلك يكون يوم القيامة واستدلوا برواية أحمد ومسلم: «**أطيب عند الله يوم القيامة**»، قال أبو حاتم رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «شعار المؤمنين في القيامة التحجيل بوضوئهم في الدنيا فرْقًا بينهم وبين سائر الأمم، وشعارهم في القيامة بصومهم طيب خلوفهم، أطيب من ريح المسك ليُعرَفوا بين ذلك الجمع بذلك العمل، نسأل الله بركة هذا اليوم».

ثم أتحفنا الحافظ ابن حجر بفائدةٍ جميلةٍ فقال رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ويؤخذ من قوله: «**أطيب من ريح المسك**» أن الخلوف أعظم من دم الشهادة؛ لأن دم الشهيد شُبِّه ريحه بريح المسك، والخلوف وُصِفَ بأنه أطيب، ولا يلزم من ذلك أن يكون الصيام أفضل من الشهادة، لما لا يخفى، ولعل سبب ذلك النظر إلى أصل كلٍّ منهما فإن أصل الخلوف طاهر، وأصل الدم بخلافه فكان ما أصله طاهر أطيب ريحًا» اهـ[(٣)].

---

(١) «الوابل الصيب» (٤٤-٤٥)، نقلًا من تعليق الشيخ البراك على شرح الحديث في «فتح الباري» (٥/ ٢١٥).

(٢) إسناده مقارب.

(٣) «الفتح» (٧/ ٢١٧).

ومن لطائف ابن رجب رَحِمَهُ ٱللَّهُ نلتقط هذه النكتة في بيان علة هذه الجائزة: «**أطيب عند الله من ريح المسك**»، قال رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وفي طيب ريح خلوف الصائم عند الله معنيان:

أحدهما: أن الصيام لما كان سرًّا بين العبد وبين ربه في الدنيا أظهره الله في الآخرة علانية للخلق، ليشتهر بذلك أهل الصيام ويُعرفوا بصيامهم بين الناس جزاء لإخفائهم صيامهم في الدنيا، ويُروى «**يخرج الصائمون من قبورهم يعرفون بريح أفواههم أطيب من ريح المسك**».

قال مكحول رَحِمَهُ ٱللَّهُ: يروح أهل الجنة برائحة فيقولون: ربنا ما وجدنا ريحًا منذ دخلنا الجنة أطيب من هذه الريح؟ فيقال: هذه رائحة أفواه الصوام.

-ثم قال ابن رجب رَحِمَهُ ٱللَّهُ:- وقد تفوح رائحة الصيام في الدنيا وتستنشق قبل الآخرة. وهو نوعان:

أحدهما: ما يدرك بالحواس الظاهرة، كان عبد الله بن غالب رَحِمَهُ ٱللَّهُ من العباد المجتهدين في الصلاة والصيام، فلما دُفِنَ كان يفوح من تراب قبره رائحة المسك، فرؤي في المنام فسئل عن تلك الرائحة التي توجد من قبره فقال: تلك رائحة التلاوة والظمأ[١].

والنوع الثاني: ما تستنشقه الأرواح والقلوب فيوجب ذلك للصائمين المخلصين المودة والمحبة في قلوب المؤمنين، وفي حديث الحارث الأشعري أن زكريا عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ قال لبني إسرائيل: «وآمركم بالصيام، فإن مثل ذلك كمثل رجل في عصابة -جماعة- معه صرة فيها مسك فكلهم تعجبه ريحه، وإن ريح الصيام أطيب عند الله من ريح المسك[٢].

---

(١) ومن المعلوم أن الأحكام لا تؤخذ من الرؤى والمنامات، ولعلها كرامة لهذا الرجل الصالح.

(٢) «صحيح الترغيب» (حديث رقم ٥٥٠).

لما كان أمر المخلصين بصيامهم لمولاهم سرًّا بينه وبينهم أظهر الله سرَّهم لعباده فصار علانية، فصار هذا التجلي والإظهار جزاء لذلك الصون والإسرار.

والمعنى الثاني: أن من عَبَدَ الله وأطاعه وطلب رضاه في الدنيا بعمل فنشأ من عمله آثار مكروهة للنفوس في الدنيا فإن تلك الآثار غير مكروهة عند الله، بل هي محبوبة له وطيبة عنده لكونها نشأت عن طاعته واتباع مرضاته، فإخباره بذلك للعاملين في الدنيا فيه تطييب لقلوبهم؛ لئلا يكره منهم ما وجد في الدنيا[١] اهـ.

سبحانه ما أرحمه! ما أحلمه! ما أكرمه! كل شيء ناقصٌ في عرف الناس في الدنيا حتى إذا انتسب إلى طاعته ورضاه فهو الكامل في الحقيقة، خلوف أفواه الصائمين له أطيب من ريح المسك... عُري المحرمين لزيارة بيته أجمل من لباس الحلل... نوح المذنبين على أنفسهم من خشيته أفضل من التسبيح... انكسار المخبتين لعظمته هو الجبر... ذل الخائفين من سطوته هو العز... بذل النفوس للقتل في سبيله هو الحياة... جوع الصائمين لأجله هو الشبع، عطشهم في طلب مرضاته هو الري... نصب المجتهدين في طاعته هو الراحة[٢] اهـ.

فهلا انتبهنا أحبتي إلى هذا الجود والكرم المرتبط بهذه العبادة؟!

إن الأمر لم يقتصر على تعداد فضائلها حتى صار لما نشأ عنها من هذه الرائحة المستكرهة عند الناس هذا الجزاء، فيا لها من عبادة ما أعظمها!

جرعة (٤): قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**فإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يَرفُثْ، ولا يسخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤٌ صائم**».

إن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لم يبلغنا فقط وجوب وافتراض الصيام، حتى بيَّن لنا كيف يكون صومنا مقبولًا، فقد يُكلف الإنسان بعملٍ ما ويُترك ليجتهد في

(١) «اللطائف» (ص٢٣١).
(٢) «اللطائف» (ص٢٣٣) بتصرف يسير.

كيفية أدائه، ثم يظهر له بعد بذل الجهد والتعب أن ما فعله لم يكن هو الصواب ولا المطلوب.

لم يتركنا الشرع كذلك بل بيَّن لنا الطريق للصوم المقبول، وكما نرى هنا ماذا يفعل الصائم طيلة يومه، إنه يتجنب الصياح (السخب) والجهل والكذب وقول الزور وغير ذلك من الآفات المتعلقة باللسان، بل وغيرها من المحرمات؛ لأن الشرع لم يكن لينهانا عمَّا هو حلال في الأصل من الطعام والشراب والشهوة ثم يبيح لنا الوقوع فيما هو حرام في الصيام وفي غيره كسائر المحرمات.

ولذا فرَّق العلماء بين الصوم الصحيح والصوم المقبول؛ فقد يكون الصوم صحيحًا لكنه غير مقبول، لأن صاحبه لم يصنه عن اللغو والرفث وسائر المنهيات، وقد أكد النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على هذا المعنى في غير ما حديث منها قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**من لم يدع قول الزور والعمل به، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه**»[١].

وفي رواية: «**والجهل**»، وفي أخرى: «**من لم يدع الخنا والكذب**»، وهذه الروايات تدل على أن غير ما ذكر في الحديث من المحرمات ينطبق عليه نفس المعنى، وهذا ليس معناه أن يؤمر بأن يدع صيامه، وإنما معناه التحذير من قول الزور وغيره من المخالفات.

قال ابن المنيِّر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: هو كناية عن عدم القبول، كما يقول المغضب لمن رد عليه شيئًا طُلب منه فلم يقم به: لا حاجة لي بكذا، فالمراد رد الصوم المتلبس بالزور، وقبول الصوم السالم منه.

وقال ابن العربي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: مقتضى هذا الحديث أن من فعل ما ذُكر لا يُثاب على صيامه، ومعناه أن ثواب الصيام لا يقوم في الموازنة بإثم الزور وما ذكر معه.

---

(١) البخاري (١٩٠٣).



فالذي يترك الطعام والشراب وهما مباحان ثم يرتكب المحرم في أصله فإنه يستحق المقت وعدم قبول طاعته.

قال القاضي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: المقصود من الصوم كسر الشهوة، وتطويع الأمارة فإذا لم يحصل منه ذلك لم يبال بصومه، ولم ينظر إليه نظر عناية، فعدم الحاجة عبارة عن عدم الالتفات والقبول.

وكيف يلتفت إليه والحال أنه ترك ما يُباح في غير زمان الصوم من الأكل والشرب وارتكب ما يحرم عليه في كل زمان؟!

وقد بيَّن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هذا المعنى صريحًا في قوله: «**ليس الصيام من الأكل والشرب، إنما الصيام من اللغو والرفث...**»(١).

فتهاون الصائم بحدود الصيام سبب لعدم القبول، قال صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**رُبَّ صائم ليس له من صيامه إلا الجوع، ورُبَّ قائم ليس له من قيامه إلا السهر**»(٢).

قال مجاهد: «من أحب أن يسلم له صومه؛ فليجتنب الغيبة والكذب»(٣).

وعن ميمون بن مهران: «إن أهون الصوم ترك الطعام والشراب»(٤).

وقال الشاعر:

واعلم بأنك لا تكون تصومه حتى تكون تصومه وتصونه(٥)

ويالحسرات قلوب في ساحة القيامة على ما ضاع من ثوابٍ وأجور!

كيف يكون حال عبد يرجو الانتفاع بصيامه والنجاة بسببه فإذا به لا يجد لصيامه ثوابًا ولا من الله قبولًا؟!

(١) «صحيح الجامع» (٥٣٧٦).
(٢) قال الألباني: حسن صحيح.
(٣، ٤، ٥) «حرمة أهل العلم»، د. محمد إسماعيل المقدم (ص٣١).

لذلك أقول: من رحمات الله تعالى أن بيَّن رسول الله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ كيف يكون صومنا مقبولًا.. وكيف نحفظ صيامنا من كل ما يفسده، وكل عبد رقيب على نفسه!

فاحذر ما يفسد صومك من النظر إلى العورات المكشوفة، في الطرقات والمسلسلات والأفلام فهذا كله من الرفث، واحفظ لسانك من الكذب وقول الزور، وتجنَّب اللغو وما لا فائدة فيه من الكلام، فقل خيرًا أو اصمت.

ويا من تتحرزين من قطرة ماء تدخل فمك عند الوضوء أو شيء من الطعام عند تذوقه -وكلاهما من المباح في غير الصيام- فالتحرز من الغيبة والتحفظ من الكذب وتجنب اللغو هو الواجب في رمضان وفي غيره.

نسأل الله أن يرزقنا صيامًا مقبولًا.

ومضة

قال ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «كم من صائم عن الطعام مفطر بالكلام، دائب على القيام لكنه مؤذ للأنام، فهو من لسانه وفعله مأزور، وعلى صيامه وقيامه غير مأجور، أين زاغ عن الهدى، ودال على سبيل الردى، بل أين من رانت الذنوب على قلبه ولم يبادر بالتوبة من ذنبه، ولم يخف من عذاب ربه، ويحك يا مسكين: اغتنم شهر رمضان المتضمن بالرحمة والغفران، وانظر لنفسك يا مسكين قبل أن تصل إلى حلقك السكين» اهـ[1].

رمضان فرصتك لإصلاح اللسان.

---

(١) «بستان الواعظين» لابن الجوزي (ص٣١٢).



مشتاق

لا يحسن يعصي الله!!

إن الإمام شيخ الإسلام أبو المعتمر التيمي سليمان بن طرخان، كان مقدمًا في العلم والعمل. عن محمد بن عبد الأعلى: قال لي معتمر بن سليمان: لولا أنك من أهلي ما حدثتك بذا عن أبي، مكث أبي أربعين سنة يصوم يومًا ويفطر يومًا، ويصلي صلاة الفجر بوضوء عشاء الآخرة(١).

عن معاذ بن معاذ: ما أتينا سليمان التيمي في ساعةٍ يُطاع الله فيها إلَّا وجدناه مطيعًا.

قال حماد بن سلمة عن سليمان التيمي: كنا نرى أنه لا يحسن يعصي الله.

عن شعبة قال: ما رأيت أحدًا أصدق من سليمان التيمي رَحِمَهُ ٱللَّهُ كان إذا حدَّث عن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تغيَّر لونه(٢).

---

(١) وخير الهدي هدي نبينا محمد صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ القائل: «**لكني أنا أقوم وأنام**». كما عند النسائي (٢٣٩٠).

(٢) «السير» (٦/ ١٩٦)، «الحلية» (٣/ ٢٣١).

جرعة (٥): ومن ذلك قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في نفس الحديث: «**وللصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح بفطره، وإذا لقي ربه فرح بصومه**».

وهذا من الثواب المعجل للعبد في الدنيا، تلك الفرحة التي تكون عند الفطر فيفرح بزوال جوعه وعطشه حيث أبيح له الفطر، وهذا الفرح طبيعي وهو السابق إلى الفهم، وقيل: إن فرحه بفطره إنما هو من حيث إنه تمام صومه وخاتمة عبادته، وتخفيف من ربه ومعونة على مستقبل (ما يستقبل) صومه -كما قال الإمام القرطبي- ثم عقَّب الحافظ ابن حجر على قوله فقال: «ولا مانع من الحمل على ما هو أعم مما ذكر، ففرح كل أحد بحسبه لاختلاف مقامات الناس في ذلك، فمنهم مَن يكون فرحه مباحًا وهو الطبيعي، ومنهم مَن يكون مستحبًّا» اهـ[(١)].

وذهب الإمام النووي إلى تفسيره بأنه لتمام العبادة وسلامتها من المفسدات وما يرجوه من ثوابها[(٢)].

أما الفرحة الكبرى والعظمى فهي «**وإذا لقي ربه فرح بصومه**» أي: بجزائه وثوابه فيفرح بقبول صومه وترتب الجزاء الوافي عليه[(٣)].

يفرح بما يراه من جزائه وتذكر نعمة الله تعالى عليه بتوفيقه لذلك[(٤)].

وإذا كانت بعض المشروبات في الدنيا يروج لها بقولهم: «**اشرب تفرح**» وهذا أمر مبالغ فيه بلا شك! فكيف بما جاءنا عمن لا ينطق عن الهوى بأن الصيام من أسباب الفرحة والسعادة؟ حُقَّ لنا والله أن نرفع شعار «**صم تفرح**» فرح في الدنيا، وفرح أعظم في الآخرة.

---

(١) «الفتح» (٥/ ٢٣٧).
(٢) شرحه على مسلم (٧/ ٤٥).
(٣) ابن حجر في «الفتح» الموضع نفسه.
(٤) النووي الموضع نفسه.

وإلى أصحاب الهموم... إلى المكروبين... إلى من يشتكي محاصرة الأمراض النفسية له من اكتئاب وغيره، إلى كل هؤلاء وغيرهم نقول: «**صم تفرح**».

الحديث الثاني: جرعة (٦): ومن ذلك قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن في الجنة بابًا يقال الريان، يدخل منه الصائمون يوم القيامة لا يدخل معهم أحد غيرهم. يقال: أين الصائمون؟ فيدخلون منه، فإذا دخل آخرهم أغلق فلم يدخل منه أحد**»(١).

كم في هذا الحديث من مسرات؟ وكيف يكون أثره على قلب العبد إذا تأمله وتفكر فيه؟

تأمل معي قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن في الجنة**» وهل الباب يكون «في» أم خارج؟ لقد اعتاد الناس الثاني، فما الحكمة من قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن في الجنة**» يجيبنا الإمام ابن حجر فيما نقله عن الزين بن المنيِّر رَحِمَهُ اللَّهُ فيقول: إنما قال «**في الجنة**» ولم يقل (للجنة) ليشعر بأن في الباب المذكور من النعيم والراحة في الجنة فيكون أبلغ في التشويق إليه.

ثم تأمل في اسم الباب (باب الريان) ومناسبته لهذه العبادة الجليلة... ففي حين سميت أبواب العبادات الأخرى باسمها كما في حديث: «**فمن كان من أهل الصلاة دعي من باب الصلاة، ومن كان من أهل الجهاد دعي من باب الجهاد، ومن كان من أهل الصدقة دعي من باب الصدقة** -أما الصيام فقال فيه- **ومن كان من أهل الصيام دعي من باب الريان**»(٢)، أي: من كان الغالب عليه في عمله وطاعته ذلك.

---

(١) مسلم (١١٥٢).

(٢) وأصل الحديث في البخاري (١٨٩٧).

فما السر في ذلك؟!

والجواب كما قال الحافظ ابن حجر رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وهو مما وقعت المناسبة فيه بين لفظه ومعناه؛ لأنه مشتق من الري، وهو مناسب لحال الصائمين» اهـ.

فالاسم يوحي بالثواب والجزاء... الاسم يبرد أجواف الصائمين التي احترقت من أثر الصيام والظمأ في الهواجر، وذُكِرَ الري هنا ولم يذكر الشبع؛ لأن حاجة الصائم إلى الماء أعظم وأخطر من الطعام، والذي يغلب عليه هو إحساسه بالعطش.

قال النووي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «سمي (باب الريان) تنبيهًا على أن العطشان بالصوم في الهواجر سيروى، وعاقبته إليه»[(١)].

أضف إلى ما سبق كرامة أخرى للصوام كما في رواية النسائي: «**من دخل فيه شرب ومن شرب لم يظمأ أبدًا**».

وداعًا للعطش... وداعًا للظمأ... طالما عطشتم في الدنيا لله تعالى فحق لكم أن ترووا اليوم فلا تعطشوا أبدًا.

ثم تفكر في قوله صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ: «**لا يدخل منه أحد غيرهم**»، وقوله: «**فإذا دخلوا أغلق فلم يدخل منه أحد**».

وكم تكون سعادة العبد إذا نودي عليه من باب الريان لإكثاره من الصيام حتى عرف به في الدنيا فاختير للدخول من هذا الباب يوم القيامة؟

كم تكون سعادة العبد وهو يصوم ويكثر من الصيام، مستحضرًا أن الله قد خصص لأجله ولأجل إخوانه الصائمين بابًا من أبواب الجنة هو باب الريان؟

---

(١) شرح مسلم حديث (١٠٢٧).

وكما انفردوا عن الناس في الدنيا بالصيام فإنهم ينفردون عنهم بالتكريم والدخول من باب الريان.

ثم تفكر أخيرًا في مشهد إغلاق الباب وأثر ذلك في نفس العبد حين يستحضره سواء كان ممن دخل وأغلق خلفه الباب، أو لم يدخل فأغلق دونه... كيف يكون أثر ذلك على العبد فيدعوه ويحفزه للإكثار من الصيام مع إتقانه وإكماله.

نسأل الله أن يجعلنا من أهل باب الريان.

وقفة

قال الإمام ابن قدامة المقدسي رَحِمَهُ ٱللَّهُ عن أثر الصيام: «إنه قهر لعدو الله، لأن وسيلة العدو الشهوات، وإنما تقوى الشهوات بالأكل والشرب، وما دامت أرض الشهوات مخصبة، فالشياطين يترددون إلى ذلك المرعى، وبترك الشهوات (أي: بالصوم) تضيق عليهم المسالك» اهـ[1].

وأكد الإمام ابن القيم المعنى نفسه فقال: «ولو لم يكن من الامتلاء من الطعام إلا أنه يدعو إلى الغفلة عن ذكر الله عَزَّوَجَلَّ، وإذا غفل القلب عن الذكر ساعة واحدة جثم عليه الشيطان، ووعده ومنَّاه، وشهَّاه وهام به في كل وادٍ، فإن النفس إذا شبعت تحركت، وجالت وطافت على أبواب الشهوات، وإذا جاعت سكنت وخشعت وذلت» اهـ[2].

وقد قيل: من ضبط بطنه ضبط دينه.

---

(١) «مختصر منهاج القاصدين» (ص٤٣).

(٢) «بدائع الفوائد» (٢/ ٤٩٨).



مشتـاق

مات وهو صائم!

إنه الإمام إبراهيم بن هانيء النيسابوري، قال عنه ابنه إسحاق: كان أحمد ابن حنبل مختفيًا هاهنا عندنا في الدار، فقال لي: لست أطيق ما يطيق أبوك -يعني من العبادة-.

هذا الإمام الصوام الذي مات وهو صائم.

قال أبو بكر النيسابوري: حَضَرْتُ إبراهيم بن هانيء عند وفاته، فجعل يقول لابنه إسحاق: يا إسحاق! ارفع السِّتْر، قال: يا أبتِ! الستر مرفوع، قال: أنا عطشان، فجاءه بماء، قال: غابت الشمس؟ قال لا، قال: فردَّه، ثم قال: ﴿لِمِثْلِ هَٰذَا فَلْيَعْمَلِ ٱلْعَٰمِلُونَ﴾ ثم خرجت روحه رَحِمَهُ ٱللَّهُ[1].



(١) «تاريخ بغداد» (٦/ ٢٠٦).

الحديث الثالث: جرعة (٧): ومن ذلك أنه سبحانه يصلي عليك وملائكته إذا قمت للسحور؛ قال ﷺ: «**السحور أكله بركة، فلا تدعوه، ولو أن يجرع أحدكم جرعةً من ماء، فإن الله وملائكته يصلون على المتسحرين**»(١).

والصلاة من الله عَزَّوَجَلَّ ثناؤه على عبده في الملأ الأعلى والرحمة كذلك، والصلاة من الملائكة الدعاء والاستغفار.

ويا للعجب! يقوم العبد يتناول شهوته فيحصل صلاة الله عليه وملائكته! إنها التربية الرمضانية حتى الطعام يمكن أن تؤجر عليه إذا كان لك فيه نية، فالاحتساب طريق الاكتساب... وهذا ليس طعامًا ككل الطعام بل فيه العديد من النوايا ومن ذلك ما ذكره الحافظ ابن حجر في شرح قول النبي ﷺ: «**تسحروا فإن في السحور بركة**»(٢) قال رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «البركة في السحور تحصل بجهات متعددة وهي:

(اتباع السنة): تقوم تتسحر مقتديًا بنبيك ﷺ الذي ندبك لذلك وهذه تربية على الاتباع.

(مخالفة أهل الكتاب): فهم لا يتسحرون، وقد كان ذلك أيضًا على هذه الأمة كما ذكرنا في مراحل تشريع الصيام لذا استحب السحور للصائم، قال ﷺ: «**فصل ما بين صيامنا وصيام أهل الكتاب أكلةُ السحر**»(٣)، «وذلك لحرمة الطعام والشراب والجماع عليهم إذا ناموا كما كان علينا في بدء الإسلام ثم نسخ، فصار السحور فارقًا فلا ينبغي تركه»(٤).

---

(١) «المسند» (١١٠٨٦).

(٢) البخاري (١٩٦١).

(٣) مسلم (١٠٩٦).

(٤) «حاشية السندي على النسائي».

(التقوِّي به على العبادة والزيادة في النشاط): وهذا ظاهر، فهو سبب من أسباب دفع الجوع والعطش، ولذا يستحب تأخيره يقول سهل بن سعد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «كنت أتسحر في أهلي ثم تكون سرعتي أن أدرك السجود مع رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»[١]، وسمي السحور بالفلاح لأنه سبب لبقاء الصوم ومعين عليه (كما في عون المعبود).

(مدافعة سوء الخلق الذي يثيره الجوع).

(التسبب بالصدقة على من يسأل إذ ذاك أو يجتمع معه على الأكل):

وهذه من سنة النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لأنس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عند السحور: «**يا أنس انظر رجلًا يأكل معي**»[٢]، وقال العرباض بن سارية رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «دعاني رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى السحور في رمضان، فقال: هلم إلى الغداء المبارك» قال الخطابي: إنما سماه غداء لأن الصائم يتقوى به على صيام النهار، فكأنه قد تغدى، وذكر زيد بن ثابت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «أنهم تسحروا مع النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثم قاموا إلى الصلاة...»[٣].

سؤال: هل جربت أن تتصدق في هذا الوقت أو تدعو أحدًا للسحور معك؟

(التسبب للذكر والدعاء وقت مظنة الإجابة): وهو وقت مبارك يتنزل الله فيه، ويستجيب الدعوات، ويقضي الحاجات، «ففي الليل ساعة لا يوافقها عبد مسلم يسأل الله خيرًا إلا أعطاه إياه»[٤].

(١) مسلم (١٠٩٦).
(٢) النسائي (٢١٦٧).
(٣) البخاري (١٩٢١)، مسلم (١٠٩٧).
(٤) كما في مسلم (٧٥٧).

(تدارك نية الصيام لمن أغفلها قبل أن ينام) اهـ[١].

أرأيتم كل هذه البركات والخيرات من وراء هذه الأكلة وتلك الطعمة؟!

حتى الطعام في رمضان أثره مختلف... إنها التربية على الاحتساب حتى في المباحات.

قال الغزالي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ما من شيء من المباحات إلا وهو يحتمل نية أو نيات يصير بها من محاسن القربات، وينال بها معالي الدرجات».

أضف إلى ما سبق قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**نِعم سحور المؤمن التمر**»[٢].

اللهم أحينا على السنة وتوفنا على السنة وارزقنا الجنة.

جرعة (٨): والصيام نجاة لصاحبه من أهوال يوم القيامة:

ذلك اليوم الذي تدنو فيه الشمس من الرؤوس فيشتد الحر، ويكثر الزحام والعرق، ويعظم الكرب، وحينها يظهر أثر الطاعات لأصحابها:

- فتجدهم في ظل العرش «**وشاب نشأ في عبادة ربه**»[٣].
- ويرتون لأنهم عطشوا أنفسهم لله تعالى في الدنيا قال صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أيما عبد أظمأ نفسه في الله في يوم حار أرواه الله يوم القيامة**»[٤].
- وتكون الطاعة شفاعة لهم فـ«**الصيام والقرآن يشفعان للعبد يوم القيامة، يقول الصيام: أي رب منعته الطعام والشراب والشهوات بالنهار فشفعني فيه، ويقول القرآن: منعته النوم بالليل فشفعني فيه -قال- فيشفعان**»[٥].

---

(١) «الفتح» (٥/ ٢٧٠).
(٢) أبو داود (٢٣٤٥).
(٣) البخاري (٦٦٠).
(٤) **حسن:** كما في «صحيح الترغيب والترهيب» (١/ ٤١٢).
(٥) أحمد في «المسند» (٦٦٢٦).

قال ابن رجب رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فالصيام يشفع لمن منعه الطعام والشهوات المحرمة كلها سواء كان تحريمها يختص بالصيام كشهوة الطعام والشراب والنكاح ومقدماتها أو لا يختص كشهوة فضول الكلام المحرم، والنظر المحرم، والسماع المحرم، والكسب المحرم، فإذا منعه الصيام من هذه المحرمات كلها فإنه يشفع له عند الله يوم القيامة، ويقول: يا رب منعته شهواته فشفعني فيه، فهذا لمن حفظ صيامه ومنعه من شهواته.

فأما من ضيَّع صيامه، ولم يمنعه مما حرمه الله عليه فإنه جدير أن يضرب به وجه صاحبه ويقول له: «ضيعك الله كما ضيعتني» اهـ[١].

فهل سيشفع لك الصيام أم ضيعته باقتراف الآثام.

قال الألباني رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «أي يشفعهما الله فيه ويدخله الجنة».

فكيف تكون فرحة العبد حينها؟

وكم يكون حبه وشوقه لعبادة هذا ثوابها؟

اللهمَّ شفع فينا الصيام والقرآن وحببهما إلى قلوبنا.

---

(١) «اللطائف» (ص١٩٢).

ومضة

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «فإن أسر القلب أعظم من أسر البدن، واستعباد القلب أعظم من استعباد البدن؛ فإن من استعبد بدنه واسترق وأسر لا يبالي إذا كان قلبه مستريحًا من ذلك مطمئنًا، بل يمكنه الاحتيال في الخلاص.

وأما إذا كان القلب -الذي هو ملك الجسم- رقيقًا مستعبدًا متيمًا لغير الله؛ فهذا هو الذل والأسر المحض... ولو كان في الظاهر ملك الناس؛ فالحرية حرية القلب، والعبودية عبودية القلب»[(١)].

حرر نفسك بالصيام من سلطان الغرائز وقيود الشهوات.

(١) «الفتاوى الكبرى» (٥/ ١٨٢) بتصرف يسير.



مشتــاق

نداء في البحر!

عن أبي موسى الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: «غزونا في البحر فسرنا حتى إذا كنا في لجة البحر سمعنا مناديًا ينادي: يا أهل السفينة، قفوا أخبركم. فقمتُ فنظرتُ يمينًا وشمالًا فلم أر شيئًا، حتى نادى سبع مرار، فقلتُ: ألا ترى في أيِّ مكان نحن؟! إنا لا نستطيع أن نقف. فقال: ألا أخبرك بقضاء قضى الله على نفسه: إنه من عطش نفسه لله في يوم حار كان حقًّا على الله أن يرويه يوم القيامة. قال: وكان أبو موسى لا تكاد تلقاه في يوم حار إلا صائمًا»[1].

(١) «السير» (٢/ ٣٩٢).

جرعة (٩): وصومك من أسباب دخول الجنة والرفعة في درجاتها:

واقرأ معي الحديث التالي واستمتع به: يقول أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: كان رجلان من بَلِيٍّ -حي من قضاعة- أسلما مع رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، واستشهد أحدهما وأُخِّرَ الآخر سنة، قال طلحة بن عبيد الله: فأُريت الجنة، فرأيت المؤخَّر منهما أدخل قبل الشهيد، فتعجبت لذلك، فأصبحت فذكرت ذلك للنبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -أو ذُكر ذلك لرسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أليس قد صام بعده رمضان، وصلى ستة آلاف ركعة أو كذا وكذا ركعة صلاة السنة**»(١).

أرأيت ماذا فعلت الطاعات بأصحابها؟ كيف ارتفعت درجة هذا الصحابي وقد مات على فراشه على من استشهد في ساحة القتال؟

أرأيت الرحمات في ثنايا هذه الطاعات؟ هل ظهر لنا أن الجهاد ليس نوعًا واحدًا فقط؟ فهناك جهاد النفس وهو من أفضل الجهاد كما في قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أفضل الجهاد أن يجاهد الرجل نفسه وهواه**»(٢)، ومن جاهد نفسه استطاع بعد ذلك أن يجاهد بها.

والصيام كذلك جُنَّة من عذاب الله، وحصن حصين من النار -وقد سبق ذلك- ثم إن العبد يباعد بصيام اليوم الواحد من النار سبعين خريفًا فكيف بصيام شهر كامل؟ وكم شهر يصومه العبد خلال خمسين سنة مثلًا؟ فكيف يكون أثر ذلك في إبعاده عن النار؟! وصيامك عتق من النار، «فلله عتقاء من النار في كل يوم وليلة»(٣).

(١) «المسند» (٨٣٩٩).
(٢) «صحيح الجامع» (١٠٩٩).
(٣) كما في «صحيح الترغيب» (١٠٠٢).

ثم أبشر بقول النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**... ومن صام يومًا ابتغاء وجه الله ختم له به دخل الجنة...**»[1] قال المناوي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «أي من ختم عمره بصيام يوم بأن مات وهو صائم أو بعد فطره من صومه (دخل الجنة) مع السابقين الأولين أو من غير سبق عذاب» اهـ[2].

فمع الطمع في رحمة الله وبذل الأسباب الموصلة لذلك تكون حسن الخاتمة بإذن الله.

قال صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إذا أراد الله بعبد خيرًا استعمله**» قيل: كيف يستعمله يا رسول الله؟ قال: «**يوفقه لعمل صالح قبل الموت**»[3]، وفي رواية في المسند: «**ثم يقبضه على ذلك**»[4] نسأل الله الكريم من فضله.

(١) «المسند» (٢٣٣٢٤)، وهو صحيح.
(٢) «فيض القدير» (٦/ ١٢٣).
(٣) الترمذي (٢١٤٢) وهو صحيح.
(٤) «المسند» (١٧٢١٧).

ومضة

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «المحو والتكفير يقع بما يتقبل من الأعمال، والله تعالى إنما يتقبل من المتقين، وأكثر الناس يقصرون في الحسنات، فلهذا يُكفَّر بما يقبل من الصلوات الخمس شيء، وبما يقبل من الجمعة شيء، وبما يقبل من رمضان شيء» اهـ[1].

ليس الصوم إذن امتناع عن الطعام والشراب والشهوة فحسب، بل هو صون للجوارح عما حرم الله... وكل الصائمين يبحر في بحر الصوم لكن: كم منهم يصل إلى شاطئ التقوى؟

قال ميمون بن مهران: إن أهون الصوم ترك الطعام والشراب.

(١) «منهاج السنة النبوية».



مشتــاق

ماتت صائمة تالية!

إنها السيدة المكرمة نفيسة بنت الحسن بن زيد بن الحسن بن علي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُم، كانت رَحِمَهَا اللَّهُ وأكرمها بين الصالحات العوابد، زاهدة، تقية، نقية، تقوم الليل، وتصوم النهار حتى قيل لها: ترفقي بنفسك لكثرة ما رأوا منها، فقالت: كيف أرفق بنفسي وأمامي عقبة لا يقطعها إلا الفائزون؟ حجت ثلاثين حجة، وكانت تحفظ القرآن وتفسيره»[(١)].

وقال عنها ابن كثير رَحِمَهُ اللَّهُ: «كانت عابدة زاهدة كثيرة الخير».

«توفيت رَحِمَهَا اللَّهُ وهي صائمة، فألزموها الفطر، فقالت: واعجباه! أنا منذ ثلاثين سنة أسأل الله تعالى أن ألقاه صائمة، أأفطر الآن؟! هذا لا يكون، وخرجت من الدنيا وقد انتهت قراءتها إلى قوله تعالى: ﴿ قُل لِّمَن مَّا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِۖ قُل لِّلَّهِۚ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ ٱلرَّحْمَةَ ﴾ [الأنعام:١٢]»[(٢)].

---

(١) «عودة الحجاب» (٢/ ٦٠٧-٦٠٨).

(٢) «مرآة الزمان» (٨٢).

جرعة (١٠): وأخيرًا –وليس بآخر لكن اختصارًا– الصوم لا عدل له كما في قوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لأبي أمامة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ لما طلب منه الوصية: «**عليك بالصوم فإنه لا مثل له**»[١].

وكم يكون تحت هذه العبارة من الخيرية والبركة «**لا مثل له**» لا مثل له في كسر الشهوة، لا مثل له في دفع النفس الأمارة بالسوء، لا مثل له في كثرة الثواب[٢].

«فإذا اعتاد العبد الصيام اعتاد قلة الأكل والشرب وانقمعت شهواته، وانقلعت مواد الذنوب من أصلها، ودخل في الخير من كل وجه، وأحاطت به الحسنات من كل جهة»[٣]. وقد امتثل أبو أمامة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ هذه الوصية فكان لا يُرى في بيته الدخان نهارًا إلا إذا نزل بهم ضيف.

أضف إلى ما سبق أن الصيام من أسباب تكفير السيئات ومحو الذنوب... والصيام حماية من كيد الشيطان ومكره... والصيام من أسباب إجابة الدعاء... الصيام شعار الأبرار، ومما قيل في ثمرات الصيام وفوائده:

١- صحة الأبدان (ولها تفصيل في العشرة القادمة).

٢- سلامة الأذهان وتصحيح أفكارها، فإن الحرارة الغريزية يثيرها الجوع والعطش، فيقوى إدراكها لفهم المعاني ويكثر تدبرها لما مِنْ الأعمال الصالحة تعاني.

---

(١) النسائي (٢٢٢٠).

(٢) كما في «حاشية السندي على النسائي».

(٣) كما في «فيض القدير» للمناوي.



٣- نهضة القوة الحافظة وتقليل نسيانها، فإن كثرة الأكل تكثر الرطوبة في الجسد، وتوجب البلادة في الطبع.

٤- خفة حركة الأعضاء للطاعات، فإن الشبع يرخي الجسد، ويقتضي التثاقل عن العبادة، والإبطاء عن الإجابة إليها.

٥- خذلان أعوان الشيطان، ونصر أجناد الرحمن.

٦- رقة القلب وغزارة الدمع.

٧- إجابة الدعاء، وذلك من علامة اللطف والاعتناء.

٨- صيانة جوارحه عن استرسالها في المخالفات.

٩- المباهاة به يوم القيامة.

١٠- اختصاصه بالدخول إلى الجنة من باب الريان[١].

والحديث عن الصيام وفضائله ومنافعه يحتاج لمطولات لكنني أكتفي بما ذكرت ولعل فيه نفع وفائدة إن شاء الله.

(١) كما في كتاب «مدارك المرام في مسالك الصيام» (٧٨-٨١) بتصرف.

١٠ فوائد طبية للصيام

قال الأديب الفاضل مصطفى صادق الرافعي رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «وكأن أيام هذا الشهر المبارك إن هي إلا ثلاثون حبة تؤخذ في كل سنة مرة».

وهذه العشر في الحقيقة منتقاة من الكثير من الفوائد التي ذكرها أهل الطب للصيام ولا تزال الأبحاث تنشر وتتوالى مبينة الكثير من الحِكم المستترة خلف الأحكام الشرعية.

والأصل أن المسلم يمتثل أمر الله تعالى من منطلق العبودية له جَلَّ وَعَلَا، فهو عَبْدٌ يسمع ويطيع لله تعالى وإن لم تظهر له الحكمة من التشريع -وهذا لا ينفي وجودها- لكنها قد تظهر وقد تخفى، ولكن لا يتوقف الامتثال للشرع وأحكامه على ظهور الحِكم في الأحكام، على أن هناك قسمًا من الأحكام تعبدنا الله به لا تظهر لنا منه الحكمة.

ومثال ذلك: مقادير الصلوات، والجهر فيها والإسرار، وكون التيمم بديلًا للوضوء، ومسح ظاهر الخف بدلًا من أسفله وغير ذلك.

ودليل ذلك قول عمر رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ حينما أتى لتقبيل الحجر الأسود: «إني لأعلم أنك حجر لا تضر ولا تنفع، ولولا أني رأيت رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقبلك ما قبلتك»[(١)]، فهو مع اعترافه وإقراره أنه لا يضر ولا ينفع بذاته لم يترك الامتثال للشرع في سنية تقبيل الحجر الأسود، وهكذا ينبغي أن يكون المسلم -بل يجب أن يكون- مع أحكام الله الحكيم العليم سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ.

---

(١) رواه النسائي (٢٩٣٧) وبنحوه في «الصحيحين».

وحينما نبحث عن حِكْمةٍ أو حِكَمٍ وراء حُكم من الأحكام الشرعية فهذا مما يزيد المسلم يقينًا إلى يقينه، وطمأنينة وتسليمًا، ولكن بدون تعسف أو تكلف كما يفعل البعض في قضية الإعجاز العلمي في آيات القرآن فيتكلف أمورًا لا دليل عليها ويذكر تفسيرات غريبة وعجيبة لم ترد عن أحد من السلف وأهل التفسير، ثم قد يكتشف العلماء بطلان هذه النظريات بعد ذلك وبالتالي تهتز ثقة ويقين الناس في آي القرآن.

ونفس الأمر مع أحاديث النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ فهناك الكثير من أوجه الإعجاز فيها، وهناك كذلك أمور متكلفة لم يدل عليها الدليل لا من الشرع ولا اللغة ولا الواقع.

وكذلك نقول في الحِكم والفوائد الطبية المرتبطة بالصيام يُرجَعُ فيها إلى أهل الشأن، ثم لا تُقدَّم على أدلة الوحي ولا يُتعسف فيها ولا يُتكلف حتى تفسر بعض النصوص تفسيرًا غريبًا الغرض منه موافقة الأبحاث الطبية ونحو ذلك.

وفي الحقيقة هناك الكثير من الكتب تحدثت عن فوائد الصيام الطبية ولعلي أذكر شيئًا من ذلك عقيب سرد هذه العشر الطبية، مع العلم أنني لم أضف إليها شيئًا وإنما اقتصرت على النقل فقط من كتب أهل التخصص.

الأولى: تأثير الصيام على الفم

أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن الامتناع عن الطعام يُعدُّ في حد ذاته فرصة طبيعية لراحة الأنسجة المخاطيةللفم من تلقي المفرزات الهاضمة التي تطلقها الغدد الهاضمة، مثل: الغدة الصفراء، والغدة اللعابية الفمية... وأن الصيام يعطي الفرصة الكافية لبعض الخمائر الموجودة ضمن المفرزات اللعابية داخل الفم للقضاء على الجراثيم التي ستُحدث -فيما لو تركت- بعض أمراض اللثة الخطيرة، مثل: داء تخلخل الأسنان.

كما أن الامتناع عن تناول الطعام لفترة من الزمن -كما في الصوم- يعطي فرصة كافية لأنسجة الفم الرخوة لكي ترمم نفسها جيدًا، بعيدًا عن الحوامض التي ينتجها الطعام في الفم، وذلك بعد أن تكون هذه الأنسجة قد تخربشت أو جُرِحت بتأثير بعض الأطعمة الخشنة.

كذلك؛ فإن الصيام يُعَدُّ فرصة جيدة تُعطَى لفوهات أقنية الغدد اللعابية داخل الفم -التي تقدر بالملايين- لكي تأخذ راحة واستجمامًا من عملها الدءوب.

هذا؛ ويُعدُّ الصيام فرصة طيبة تُعطَى للمدخن للتخلص من رائحة فمه المزعجة، فضلًا عن توفير الجهد على أجهزة تنظيف الفم الغريزية من القيام بعملها، وارتياح الأنسجة اللينة في باطن الفم واللسان من امتصاص كميات من القطران، وبالتالي اجتناب الإصابات السرطانية الرئوية والفمية الناتجة عن القطران المترسب على اللثة، وفي قاع الفم، وما بين الأسنان[(١)].

(١) «ثبت علميًّا»، محمد كامل عبد الصمد، الجزء الخامس (١٩-٢٠).



الثانية: علاقة الصيام بأمراض الجهاز الهضمي

كم من الأشخاص المصابين بالإمساك المزمن وقد تناولوا الكثير من الأدوية دون أية فائدة، ليتهم يجرِّبون الصوم وسيجدون التحسُّن السريع لحالتهم بإذن الله تعالى... وكذلك الأمراض المزمنة للجهاز الهضمي مثل: التهاب القولون والتهاب الأمعاء المزمن، يمكن أن يجدوا في الصيام حلًّا مؤكدًا لشفائها... ويؤكد الباحثون أن ٨٥٪ من الأمراض تبدأ في القولون غير النظيف والدم الملوث.

يقول الدكتور (جوزيف رودريكو): «كل الأمراض تنشأ من الجهاز الهضمي، فإذا كنت تبحث عن الصحة ولم تجد إجابة بَعْدُ إلى شفائك وصحتك، فابدأ من هنا من جهازك الهضمي، فهو منشأ مرضك، وهو أيضًا منشأ التئامك وشفائك» اهـ[١].

وثبت علميًّا أن أربعة أخماس أمراضنا تنشأ عن التخمر في الأمعاء... فالمعدة دائمًا بيت الداء... وإننا إذا امتنعنا عن الطعام بعض الوقت فسوف نزيل هذه العناصر المضرة[٢].

ويقول أحد الأطباء العالميين الدكتور (جان فروموزان): «إن الصوم هو عملية غسيل للأحشاء... فنحن نلاحظ في بداية الصوم أن لساننا قد أصبح مقسمًا، ويتفصد العرق من جسمنا، وكثيرًا ما يفرز مادته المخاطية... وكل هذا دليل على أن الجسم قد بدأ يقوم بعملية غسيل كاملة، ثم بعد ثلاثة أو أربعة أيام

(١) «التداوي بالصيام»، دار الحضارة للنشر والتوزيع (٣٤).
(٢) «ثبت علميًّا»، محمد كامل عبد الصمد، (١/ ٢١).



يصبح «نَفَسُنا» لا رائحة له، وتنخفض نسبة الحمض البولي، ثم نشعر بخفة ونشاط وراحة عجيبة» اهـ[(١)].

وكذلك يعدِّل الصيام الإسلامي ارتفاع حموضية المعدة، وبالتالي يساعد في التئام قرحة المعدة مع العلاج المناسب. وقد أجرى الباحثون -عليّ، ومعظم، وحسين، سنة ١٩٦٣م- دراسة كان الهدف منها التعرف على تأثير صيام شهر رمضان على حموضية المعدة (زيادة الحموضة أو قلتها)... وقد وجد الباحثون أن الحموضية في المعدة اعتدلت عند كلٍ من المرضى الذين يعانون من قلة الحموضية (Hypochlorhydria) أو زيادتها (Hyperchlorhydria)، مما يؤكد أن صيام شهر رمضان يخفف ويمنع حدوث الحموضة الزائدة، والتي تكون سببًا رئيسًا في حدوث قرحة المعدة[(٢)].

(١) نفسه (ص٢١).

(٢) «تأثير صيام شهر رمضان على حموضية المعدة»، بحث لكل من: علي، ومعظم، وحسين سنة ١٩٦٣م (ص٢٢٨).

الثالثة: الصيام يفيد الكثيرين من مرضى السكري

كثر التساؤل عن إمكانية صيام مرضى السكري في شهر رمضان! وهل يعتبر هؤلاء المرضى جميعًا من ذوي الاعذار الذين يباح لهم الفطر؟ أم يمكن أن يباح ذلك للبعض دون الآخر؟ ومن هم على وجه التحديد؟ وقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن الصيام لا يشكل خطرًا على معظم مرضى السكري، إن لم يكن يفيد الكثيرين منهم.

ففي بحث[١] أجراه الدكتور رياض سليماني وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة (١٩٩٠م) حول تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري، عند ٤٧ من مرضى النوع الثاني (الذين لا يعتمدون على الأنسولين)، وعند مجموعة من الأشخاص الذين لا يعانون من هذا المرض، وتم تحديد وزن الجسم، والبروتين السكري، وخضاب الدم السكري، قبل رمضان وفور انتهائه، عند كل من المجموعتين.

واستنتج الباحثون من ذلك أن صيام شهر رمضان لا يسبب أي فقدان هام في وزن الجسم، وليس له أي أثر يذكر على التحكم في مرض السكري لدى مرضى النوع الثاني.

وقد أثبتت باربر (Barber SG) وزملاؤه سنة ١٩٧٩م في برمنجهام، أن هناك تغيرًا قليلًا في التحكم في مرض السكري عند المسلمين الصائمين، وأن عدد المرضى المراجعين لعيادات السكر قد تناقص، ولا توجد زيادة في معدل

(١) «تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري»، بحث للدكتور رياض سليماني وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة ١٩٩٠م (٢٦١-٢٦٤).



احتجاز مرضى السكري المرتفع وغير المتحكم فيه، داخل المستشفى خلال شهر رمضان(١).

وقد قام خوقير وزملاؤه سنة ١٩٨٧ بدراسة(٢) شملت ٥٢ مريضًا من مرضى السكرى، ٢٠ منهم يعتمدون على الأنسولين في العلاج، و٣٢ منهم لا يعتمدون على الأنسولين... فكانت النتائج كالتالي:

* ١٥ مريضًا من الذين لا يعتمدون على الأنسولين، قلَّ وزنهم وانخفضت مستويات السكر في الدم لديهم بعد الصيام، قبل أن يصوموا.

أما المجموعة التي تعتمد على الأنسولين في العلاج فقد قلَّ وزن سبعة منهم، كما قلت جرعة الأنسولين بنسبة ١٠٪ عن المعتاد بينما ارتفع معدل السكر عند باقي المجموعة، لذلك نصح الباحثون بعناية خاصة لهؤلاء المرضى، إذا أرادوا أن يصوموا كل أيام شهر رمضان، ولا حرج عليهم بعد ذلك.

أما مرضى السكري الذين ينصحون بعدم الصيام فقد حددتهم دراسة التقييم الشامل الذي أجراه الدكتور سليماني وزملاؤه عن مرض السكري وهم كالتالي(٣):

١- المرضى المعرضون لزيادة الأجسام الكيتونية في دمائهم.

٢- المرضى الذين يعانون من تأرجح كبير وسرعة تغير في مستوى السكر لديهم.

٣- الحوامل.

---

(١) «الصيام... والشفاء»، د. عبد الجواد الصاوي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(٢) المصدر السابق.

(٣) «تأثير صيام رمضان على التحكم في مرض السكري»، بحث للدكتور رياض سليماني وزملاؤه في كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي سنة ١٩٩٠م.

٤- الأطفال المصابون بمرض السكري.

٥- مرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات مرضية خطيرة مثل الفشل الكلوي أو الذبحة الصدرية.

٦- مرضى السكري الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل التسمم الدموي الشديد (Sever sepsis)، أو فشل القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure) أما باقي المرضى فيسمح لهم بالصيام، وكذلك المرضى الذين يتقبلون النصائح الطبية... ونشجع المرضى البدينين الذين لا يعتمدون على الأنسولين على الصيام ما عدا الحوامل منهم والمرضعات اللاتي لديهن السكر ثابت مع زيادة في الوزن فوق ٢٠٪ من الوزن المثالي.

وخلاصة القول هو أن معظم الأبحاث تشير إلى أن صيام شهر رمضان لمرضى السكري آمن من الناحية الصحية طالما كان هناك وعي وضبط غذائي ودوائي.

فمعظم مرضى النوع الثاني (الذين لا يعتمدون على الأنسولين) يمكن أن يصوموا بأمان، وأحيانًا يستطيع مرضى النوع الأول (الذين يعتمدون على الأنسولين) الصيام طالما كان هناك ضبط وعناية بالغذاء والدواء والحركة والنشاط.. ويعتبر التحكم في هذه الأمور أشياء مهمة للصيام.

الرابعة: الصوم وأمراض القلب

إن معظم أمراض القلب ينجم عن عادات خاطئة في التغذية، لذا كان أهم علاج لارتفاع الضغط هو تصحيح نوعية الطعام، والإقلال من الملح ومن كمية الطعام والمواد المهيجة، وهذا ما حدا بالعالم الكبير كارينغتون إلى Carrington القول: «إن الصوم -بدون شك- أكبر مقوٍ للقلوب المتعبة أو الضعيفة، فهو العلاج الطبيعي الوحيد الذي تجد فيه تلك القلوب نجاعة، فالقلب يتقوّى تدريجيًّا بفعل الصوم، ويكتسب مزيدًا من النشاط».

ويفسر إيليس Eales تَقَوِّي القلب بالصوم فيقول: «إن العمل الشاق الذي يتحمله القلب عادة ينقص بفضل الصوم، مما يجعله يسترجع قواه ساعة بعد أخرى أثناء الصوم، وينخفض ضغط الدم تدريجيًّا، وينزل معدل النبض مما يخفف العبء المفروض على القلب بنسبة تزيد عن ٢٥٪ مما يُحسِّن من حيويته ونشاطه» اهـ.

وقد عالج شيلتون بالصوم عددًا من أمراض القلب المختلفة من عضوية ووظيفية، وتحقق الشفاء في حالات اعتقد أنها مستعصية. ويرى أن الصيام يزيل أسباب التهيج التي تصيب القلب، وتعطيه فرصة للراحة عندما يخفف العبء المفروض عليه، كما أنه بتنقيته للدم يؤمن للقلب موردًا غذائيًّا أكثر نقاءً.

أما روداكوف فقد عالج بالصيام المرضى المصابين بارتفاع الضغط الشرياني، واختار الحالات المزمنة والمستعصية على المعالجات الدوائية المعروفة، وأثبتت دراسته أن أرقام الضغط الشرياني بدأت بالانخفاض بصورة تدريجية منذ الأيام

الأولى للصيام، وبلغت الحد الطبيعي بعد ١٥-٢٠ يومًا، كما زال الصداع المرافق، وتحسنت الذاكرة، وقدرة المرضى على التركيز والتفكير. ورغم ارتفاع الضغط بعد عودة المرضى إلى الطعام إلا أن أرقامه لم تتجاوز الحدود العليا للضغط عند الأشخاص الأصحاء[١].

(١) «روائع الطب الإسلامي»، محمد نزار الدقر (١٧٣).

الخامسة: تأثير الصيام
على مرضى الكلى والمسالك البولية

كان وما زال الأطباء يعتقدون أن الصيام يؤثر على مرضى المسالك البولية، وخصوصًا الذين يعانون من تكون الحصيات، أو الذين يعانون من فشل كلوي، فينصحون مرضاهم بالفطر، وتناول كميات كبيرة من السوائل.

وقد ثبت خلاف ذلك، إذ ربما كان الصيام سببًا في عدم تكون بعض الحصيات، وإذابة بعض الأملاح، ولم يؤثر الصيام مطلقًا حتى على من يعانون من أخطر أمراض الجهاز البولي، وهو مرض الفشل الكلوي مع الغسيل المتكرر[(١)].

فلقد أجرى الدكتور فاهم عبد الرحيم وزملاؤه بكلية طب الأزهر سنة ١٩٨٦م بحثًا[(٢)] عن تأثير صيام شهر رمضان على عمل وظائف الكليتين عند الأشخاص العاديين، وعند المرضى المصابين ببعض أمراض الجهاز البولي، أو بمرض تكون الحصى الكلوي (Renai caicuii).

وقد شملت الدراسة عشرة من مرضى الجهاز البولي، وخمسة عشر مريضًا بالحصى، بالإضافة إلى عشرة أشخاص عاديين للمقارنة، وتم خلال كل من فترتي الصيام والإفطار أخذ عينات من البول، وتحليلها لمعرفة نسبة الكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، واليوريا، والكرياتينين، والحامض البولي.

(١) «آفاق الروح»، د. عبد الباسط محمد السيد (١٦٣).
(٢) «تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية»، بحث للدكتور فاهم عبد الرحيم وآخرين، (ص٧٠٧-٧١٤).

وقد استنتج الباحثون من هذه الدراسة أن الصيام لم يؤثر سلبيًّا على مجموعات المرضى الذين شملتهم هذه الدراسة، والذين يعانون إما من تكون الحصى في الكلية، أو من أمراض الجهاز البولي، فضلًا عن التأثير المحتمل للصيام في منع تكون حصيات الكلى، عكس ما هو شائع عند الأطباء وغيرهم، إذ يرفع الصيام معدل الصوديوم في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم، كما أن زيادة مادة البولينا في البول تساعد في عدم ترسب أملاح البول، التي تكون حصيات المسالك البولية.

كما أجرى قادر[١] وزملاؤه دراسة سنة ١٩٨٨م على المرضى الذين يعيشون على غسيل كلوي مزمن، ويصومون شهر رمضان، وأثبتوا أنه لا يوجد تغير يذكر في نسبة اليوريا، والكرياتينين، والصوديوم، والبيكربونات، والفوسفور، والكالسيوم، ولكن وُجِدَ ارتفاع في نسبة البوتاسيوم في الدم، وعزا الباحثون ذلك إلى تناول المشروبات الغنية بالبوتاسيوم بعد الإفطار.

(١) «تأثير صيام رمضان على المرضى الذين يعيشون على غسيل كلوي»، بحث للدكتور قادر وزملاؤه.

السادسة: الصيام وعلاقته بالجهاز المناعي

أجرى الدكتور رياض البيبي، والدكتور أحمد القاضي في الولايات المتحدة الأمريكية تجارب مخبرية[١] على متطوعين أثناء صيام شهر رمضان، وأجريت لهم تحليلات الدم قبل بداية الصيام، وأثناء الشهر، وبعد انتهاء الصيام... وشملت الفحوص التحليلات الكيميائية للدم، بما في ذلك تحديد نسبة البروتينات الشحمية (Lymphocytes)، ونسبة أنواعها المختلفة بعضها إلى بعض، ومدى حسن أداء كل منها، هذا إضافة إلى قياس نسبة الأجسام المضادة في الدم (Antibodies).

وقد أظهرت هذه التجاري أثرًا إيجابيًّا واضحًا للصيام على جهاز المناعة في الجسم، حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا الليمفاوية عشرة أضعاف، كما تزداد نسبة الخلايا المسئولة عن المناعة النوعية (T-lymphocytes) زيادة كبيرة، كما ترتفع بعض أنواع الأجسام المضادة في الجسم، وتنشط الردود المناعية نتيجة لزيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة.

يذكر «الدكتور يوري نيكولاييف» مدير وحدة الصوم بمعهد الطب النفسي بموسكو أنه خلال تعامله على مدى ثلاثين عامًا مع أكثر من عشرة آلاف حالة صوم أو امتناع عن الطعام لفترات محددة، قد لاحظ أن أجهزة المناعة، أو الدفاع الكائن في الجسم كانت تنشط وتتحرك أثناء الصوم وتقضي على كثير من الأمراض[٢].

ولقد أكد عالم التغذية أندريا وايلر أن مناعة الجسم تزداد بسبب الصيام بنسة عشرة أضعاف عما هي عليه قبله[٣].

---

(١) «تأثير الصيام الإسلامي على مناعة الجسم»، بحث للدكتور رياض البيبي، د. أحمد القاضي (٨٤).

(٢) «صدق رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»، من موقع الملتقى المصري لأطباء الأسنان.

(٣) جريدة الجزيرة السعودية، العدد: (١١٧٠٨) الصادر في ٤ رمضان ١٤٢٥هـ.

السابعة: الصيام الأسلوب الأمثل للوقاية والعلاج من السمنة

هنالك أكثر من ٦٠٪ من الشعب الأمريكي زائد الوزن عن الحدود الطبيعية! وهؤلاء كلفوا الدولة ١١٧ بليون دولار في سنة واحدة عام ٢٠٠٢م، بالإضافة إلى ٣٠٠ ألف وفاة سنويًّا بسبب مشاكل الوزن الزائد الذي يمثل سببًا رئيسًا في تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وتشمع الكبد، والداء السكري، وأمراض القلب العضوية، والنزيف الدماغي، والتهاب المفاصل ومشاكل في الجهاز التنفسي، والاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، وغيرها[١].

ويعتقد أن مرض السمنة قد ينتج عن خلل في الغدد الصماء أو خلل في التمثيل الغذائي أو عن ضغوط بيئية أو نفسية أو اجتماعية، وقد تتضافر هذه العوامل جميعها في حدوثه[٢].

ولكن السبب المباشر للبدانة هو تضخم المدخول الغذائي نسبة للمجهود العضلي الذي يقوم به الشخص، وهي مرتبطة بعادات التغذية التي تعوَّد عليها الشخص منذ صباه.

ولقد وضعت أنظمة غذائية كثيرة لعلاج السمنة كان أغلبها غير مبني على أسس علمية، إذ لا تعمل هذه الأنظمة إلا على فقدان كمية كبيرة نسبيًّا من ماء الجسم، فيعطي الانطباع بانخفاض الوزن، وبعض هذه الأنظمة أدَّت إلى

(١) «الصوم... عملية بدون جراحة»، عبد الدائم الكحيل، موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(٢) «آفاق الروح»، د. عبد الباسط محمد السيد (٨٧).



فقدان الجسم لكمية من الدهون، لكنها أدَّت في نفس الوقت إلى ظهور الأجسام الكيتونية[١].

أما الصيام الإسلامي المثالي فيعتبر النموذج الفريد للوقاية والعلاج من السمنة في آنٍ واحد، حيث يمثل الأكل المعتدل والامتناع عنه مع النشاط والحركة عاملين مؤثرين في تخفيف الوزن؛ وذلك بزيادة معدل استقلاب الغذاء بعد وجبة السحور، وتحريك الدهن المختزن لأكسدته في إنتاج الطاقة اللازمة بعد منتصف النهار[٢].

فعندما يبدأ الإنسان بالصيام تبدأ الخلايا الضعيفة والمريضة أو المتضررة في الجسم لتكون غذاءً لهذا الجسم حسب قاعدة: الأضعف سيكون غذاءً للأقوى، وسوف يمارس الجسم عملية الهضم الآلي للمواد المخزنة على شكل شحوم ضارة، وسوف يبدأ (بالتهام) النفايات السامة والأنسجة المتضررة ويزيل هذه السموم. ويؤكد الباحثون أن هذه العملية تكون في أعلى مستوياتها في حالة الصيام الكامل، أي: الصيام عن الطعام والشراب، وبكلمة أخرى الصيام الإسلامي، فتأمل عظمة الصيام الذي فرضه الله علينا والفائدة التي يقدمها لنا[٣].

فالصيام يعتبر وسيلة مُجدية في إذابة الشحوم في البدن واعتدال استقلاب الأغذية فيه... وخصوصًا إذا كان يتزامن معه العلاج الطبيعي كالمشي والتمارين الرياضية والتدليك والحمامات المائية فتعطي بذلك أفضل النتائج، فضلًا عن أنها وسائل غير مؤذية ولا تفضي إلى النتائج الوخيمة المشاهدة عند استعمال الهرمونات والمدرات ومثبطات الشهية التي يهرع إليها البدينون بغية إنقاص أوزانهم.

كما إن الصيام يعالج عددًا من الأمراض الخطيرة الناتجة عن السمنة: كمرض تصلب الشرايين، وضغط الدم، وبعض أمراض القلب.

---

(١) «آفاق الروح»، د. عبد الباسط محمد السيد (١٨٩).

(٢) «آفاق الروح»، د. عبد الباسط محمد السيد (١٨٩).

(٣) «عالج نفسك بالصيام»، بقلم عبد الدائم الكحيل، من موقع عبد الدائم الكحيل.



ويرى بلوم W. Bloom أنه بفضل الصوم يستطيع الإنسان تحمل مسؤولياته على وعي كامل منه وحزم، وينتبه للعيب الذي أصابه جسديًّا ونفسيًّا مما يقوِّي لديه العزيمة والصبر على تحمل الجوع، علمًا بأن الصائم يفقد الإحساس بالجوع بعد اليوم الرابع من بدء العلاج[(١)].

وهناك مدارس توصي بالصيام المطلق عن الطعام لمدد مختلفة على أن تكون تحت إشراف طبي، ويزود المعالج بالماء والشوارد اللازمة[(٢)].

ويرى فيدوتوف أن البدين يتحمل الجوع بشكل جيد، ويوصي بالصوم لمدة ٥-١٥ يومًا تعقبها فترات استراحة يتناول فيها المريض وجبات خفيفة... ولم يلاحظ عند المعالجين أي اضطراب في حالتهم الصحية أو بتغيرات مخبرية مريضة[(٣)].

وكذلك تُوصِي كتب الطب الإنسان البدين بالصيام لبضعة أيام كل أسبوع، حيث يساعد ذلك كثيرًا في تخليص جسمه من الدهون المتراكمة، وتقليل وزنه إلى الحد الطبيعي الذي يستطيع معه ممارسة كافة أعماله اليومية، وأشغاله الروتينية بشكل طبيعي، لا صعوبة فيه ولا مشقة[(٤)].

إن الاستقرار النفسي والعقلي الذي يتحقق بالصوم نتيجة الجو الإيماني الذي يحيط بالصائم، وكثرة العبادة والذكر، وقراءة القرآن، والبعد عن الانفعال والتوتر، وضبط النوازع والرغبات، وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيهًا إيجابيًّا نافعًا... يؤدي بالتبعية إلى الوقاية من معظم الأمراض الناتجة عن السمنة.

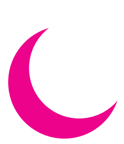
(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٧٢).
(٢) المصدر السابق.
(٣) «الموسوعة الشاملة في الطب البديل»، د. أحمد مصطفى متولي (٨٩).
(٤) «الموسوعة الشاملة في الطب البديل»، د. أحمد مصطفى متولي (٨٩).



الثامنة: الصيام والشفاء للكثير من الأمراض الجلدية

يؤكد الدكتور محمد الظواهري أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة القاهرة، أن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة، وأن الصيام يقلل من كمية الماء في الدم والأنسجة، وهذا يستدعي نقص سوائل الجلد، مما يقلل من نشاط وتكاثر الجراثيم فيه، وتزداد بذلك مقاومة الجلد للأمراض الجرثومية، ويخفف من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والمنتشرة، ويعتبر الصيام بذلك أفضل علاج لهذه الحالات كداء الدمامل وتقيحات الجلد[(١)].

أما الدكتور حسن عبد العال، عميد كلية طب الأزهر، فيرى أن الصوم يؤدي إلى نقص المواد السكرية والدهنية في الجلد، مما يساعد على شفاء مرضى حب الشباب، والآفات الجلدية الناجمة عن زيادة إفراز الأحماض الدهنية، كالتهابات فروة الرأس، والسيلان الزهمي. كما يستفيد مرضى الحساسية وخاصةً الشري من الصيام، فهي تصاحب غالبًا اضطرابات الجهاز الهضمي، حيث تمتص بعض المواد البروتينية من الأمعاء مؤدية بدخولها إلى الدم إلى تفاعلات تصادمية بين هذه الأجسام الغريبة ومضادات المناعة، وتنجم العوارض التحسسية عن مثل تلك التفاعلات، والصوم يشفي معظم هذه الحالات[(٢)].



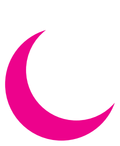
(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٧٥).
(٢) المصدر السابق.

التاسعة: الصيام وشفاء آلام المفاصل

من الأشياء الغريبة في الصوم أنه يساعد على شفاء آلام الظهر والعموم الفقري والرقبة. وقد أوضحت دراسة نرويجية أن الصوم علاج ناجع لالتهاب المفاصل بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع... فسبحان من كتب علينا صيام شهر رمضان![١]

كما أن الصيام المتواصل يعالج مرض التهاب المفاصل (الروماتويد)[٢]...

ويعالج كذلك مرض النقرس (داء الملوك)، وقد ثبت علميًّا أن الإقلال من تناول الطعام وخاصة اللحوم أثناء فترة الصوم يقلل من خطر الإصابة بهذا الداء، والذي يعد من أهم أسباب الإصابة به الإفراط في تناول اللحوم الحمراء... كما أن اعتماد المرء في التغذية أثناء فترة الصوم لا يكون قاصرًا على اللحوم وحدها، وإنما تتنوع بين خضروات وفواكه وسكريات ونشويات وغير ذلك، مما يقلل من خطر الإصابة بهذا المرض[٣].



(١) «جريدة الوطن القطرية»، الأربعاء ٣/ ١٠/ ٢٠٠٧م.
(٢) «آفاق الروح»، د. عبد الباسط محمد السيد (١٦٤).
(٣) «التداوي بالصوم»، دار الحضارة للنشر والتوزيع (٨١-٨٢).

العاشرة: الصوم والتخلص من السموم

يتعرض الجسم البشري لكثير من المواد الضارة، والسموم التي قد تتراكم في أنسجته، وأغلب هذه المواد تأتي للجسم عبر الغذاء الذي نتناوله بكثرة، وخصوصًا في هذا العصر الذي عمت فيه الرفاهية مجتمعات كثيرة، وحدث وَفْرٌ هائل في الأطعمة بأنواعها المختلفة، وتقدمت وسائل التقنية في تحسينها وتهيئتها وإغراء الناس بها، فانكب الناس يلتهمونها بنهم، مما كان له أكبر الأثر في إحداث الخلل لكثير من العمليات الحيوية داخل خلايا الجسم، وظهر -نتيجة لذلك- ما يُسمى بأمراض الحضارة كالسمنة، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط الدموي، وجلطات القلب، والمخ، والرئة، وأمراض السرطان، وأمراض الحساسية والمناعة.

وتذكر المراجع الطبية أن جميع الأطعمة تقريبًا في هذا الزمان تحتوي على كميات قليلة من المواد السامة، وهذه المواد تضاف للطعام أثناء إعداده أو حفظه كالنكهات والألوان ومضادات الأكسدة والمواد الحافظة أو الإضافات الكيميائية للنبات أو الحيوان، كمنشطات النمو والمضادات الحيوية والمخصبات أو مشتقاتها، وتحتوي بعض النباتات في تركيبها على بعض المواد الضارة، كما أن عددًا كبيرًا من الأطعمة تحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة التي تفرز سمومها فيها وتعرضها للتلوث، هذا بالإضافة للسموم التي نستنشقها مع الهواء، من عوادم السيارات، وغازات المصانع، وسموم الأدوية التي يتناولها الناس بغير ضابط، إلى غير ذلك من سموم الكائنات الدقيقة التي تقطن في أجسامنا بأعداد تفوق الوصف والحصر.

ويقول أحد الأطباء: يدخل إلى جسم كل واحد منا في فترة حياته من الماء الذي يشربه فقط أكثر من مئتي كيلو جرام من المعادن والمواد السامة! وكل واحد منا يستهلك في الهواء الذي يستنشقه عدة كيلوجرامات من المواد السامة والملوثة مثل أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت.

فتأمل معي! كم يستهلك الإنسان من معادن لا يستطيع الجسم أن يمتصها أو يستفيد منها، بل هي عبء ثقيل تجعل الإنسان يحس بالوهن والضعف وحتى الاضطراب في التفكير، بمعنى آخر هذه السموم تنعكس سلبًا على جسده ونفسه، وقد تكون هي السبب الخفي الذي لا يراه الطبيب لكثير من الأمراض المزمنة، ولكن ما هو الحل؟

إن الحل الأمثل لإزالة هذه المواد المتراكمة في خلايا الجسم هو استخدام سلاح الصوم الذي يقوم بصيانة وتنظيف هذه الخلايا بشكل فعال، وإن أفضل أنواع الصوم ما كان منتظمًا. ونحن عندما نصوم لله شهرًا في كل عام إنما نتبع نظامًا جيدًا لتصريف مختلف أنواع السموم من أجسادنا.

فكل هذه السموم جعل الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ للجسم منها فرجًا ومخرجًا، فيقوم الكبد -وهو الجهاز الرئيس في تنظيف الجسم من السموم- بإبطال مفعول كثر من هذه المواد السامة، بل قد يحولها إلى مواد نافعة، مثل اليوريا، والكرياتين، وأملاح الأمونيا... ولأن للكبد جهد أو طاقة محدودة، فقد يعتري خلاياه بعض الخلل لأسباب مرضية أو لأسباب طبيعية كتقدم السن، فيترسب جزء من هذه المواد السامة في أنسجة الجسم وخصوصًا في المخازن الدهنية.

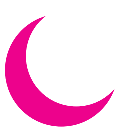


إن الكبد يقوم بتحويل مجموعة واسعة من الجزيئات السُّميَّة والتي غالبًا ما تقبل الذوبان في الشحوم إلى جزئيات غير سامة تذوب في الماء، يمكن أن يفرزها الكبد عن طريق الجهاز الهضمي أو تخرج عن طريق الكلى.

وفي الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المختزنة في الجسم إلى الكبد، حيث تؤكسد وينتفع بها، وتستخرج السموم الذائبة فيها وتُزَال سميتها ويتخلَّص منها مع نفايات الجسد، كما أن الكوليستيرول القادم مع هذه الدهون يساعد على زيادة إنتاج مركبات الصفراء في الكبد.

وبما أن عمليات الهدم في الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء في التمثيل الغذائي، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة، ويزداد أيضًا نشاط الخلايا الكبدية في إزالة سمية كثير من المواد السامة، وهكذا يعتبر الصيام شهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة.

يقول الدكتور (ماك فادون) وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره: «إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضًا، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض وتثقله فيقل نشاطه، فإذا صام الإنسان تخلص من أعباء هذه السموم، وشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل»[(١) (٢)].



(١) «الصيام... وأثره على وظائف الكبد»، د. عبد الجواد الصاوي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

(٢) «مجلة التوحيد» العدد ٦٨ بتاريخ ١٠/ ١/ ٢٠٠٧م.

الحادية عشرة: الصيام علاج ناجع للأورام

لقد تبين لعدد من الباحثين منهم غراهام وآرمسترونغ وشيلتون[(١)]، أن الصوم يبقي على الأنسجة والأعضاء الحيوية بقدر ما يعمل على تحطيم وإتلاف الأنسجة المريضة الزائدة، أو الأورام المتشكلة هنا وهناك، ومن ثَمَّ يقوم بإعادة استعمال هذه المواد لإنعاش الأعضاء الحيوية وصيانتها... وهكذا يخلصون إلى القول بأن عملية الانحلال التي تلاحظ أثناء الصوم يمكن أن تستعمل كعلاج لمقاومة الأورام غير السرطانية وإذابتها كالأورام الشحمية والعضلية.

يقول شيلتون: «يقوم الجسم خلال الصوم بجرد شمولي، يحلل ويقوِّم فيه مختلف أنسجته، ثم يقوم بتفكيك وتحويل الزائد منها وغير الضروري، وما ينتج عنه من مواد أولية تستخدم لترميم وصيانة الأعضاء الأكثر حيوية، ثم يلقي ما تبقى منها من نفايات خارج الجسم»... ويورد شيلتون عددًا من نتائج معالجته لأورام في الثدي والرحم غير السرطانية، والتي تراجع حجمها إلى حدٍّ كبير، أو زالت نهائيًّا بعد فترات متقطعة من الصيام امتدَّت خلال ١-٢ سنة.

وهكذا فإن الأورام الشحمية الكثيرة الانتشار تستجيب جيدًا للمعالجة بالصوم، ويؤكد شيلتون أن الورم الذي يختفي بالصوم لا ينتكس أبدًا، علاوة على أنه يخلِّص المريض من مخاطر العمل الجراحي... كما يورد حالة امرأة في سن الأربعين مصابة بورم في الرحم بحجم بيضة الإوزة، وبعد صيام لمدة ٢١ يومًا تراجع الورم إلى حجم الجوزة، حيث توقفت عن الصيام... وبعد أسابيع وعندما عادت إلى الصوم، فإن الورم اختفى تمامًا خلال ١٧ يومًا.

---

(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٧٦).



وفي دراسة جديدة من نوعها أكد مجموعة من الأطباء والباحثين الأمريكان أن الصوم يساعد على تقليل السعرات الحرارية، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل معدلات انقسام الخلايا السرطانية، ويقلل من أخطار الإصابة بالأمراض السرطانية كسرطان الجلد، وسرطان الثدي، وسرطان البروستاتا، وسرطان القولون، وغيرها من أنواع السرطان[1].

(١) «التداوي بالصوم»، دار الحضارة للنشر والتوزيع (٨٢).

الثانية عشرة: الصوم يزيد من خصوبة الرجال

أكد د. شيلتون -مؤلف كتاب الصوم- أن الصوم يضعف الرغبة والقدرة الجنسية للرجل بصفة مؤقتة، لكنها تعود بقوة بعد انتهاء فترة الصيام... وذكر حالة رجل بقى عنينًا (عاجزًا جنسيًّا) لعدة سنوات، وأنه عالجه بالصوم لمدة شهر واحد، استرجع الرجل على أثره كامل قواه الجنسية[(١)].

أجرى الدكتور سمير عباس -أستاذ العقم والمستشار الفني لمركز أطفال الأنابيب- والدكتور عبد الله باسلامة، بكلية الطب جامعة الملك عبد العزيز سنة (١٩٨٦م) دراسة على إحدى وعشرين شخصًا، ثمانية منهم أصحاء، وعشرة يعانون من نقص الحيوانات المنوية (Oligospermia)، وثلاثة ليست لديهم حيوانات منوية (Ozospermia)، وأخذت منهم عينات من الدم والمني، في خلال شهر شعبان ورمضان وشوال لتحليل المني والهرمونات الخاصة بالغدة النخامية وهرمون الخصيتين؛ وذلك للوقوف على مقانة عملية قبل وأثناء وبعد الصيام.

وأظهرت نتائج الأبحاث أن صيام شهر رمضان يزيد من منسوب الهرمونات بصفة عامة، وبالنسبة للذين يعانون من ضعف في هرموناتهم ونقص في الحيوانات المنوية، تبين أن الصيام يزيد من عدد الحيوانات المنوية، وبالتالي من قدرتهم على الإخصاب، كما وجد أن هناك تحسنًا في نسبة الحيوانات المنوية الحية، وانخفاضًا في نسبة الحيوانات المنوية الميتة أثناء شهر الصيام.

ولاحظ الباحثان من إحصائيات المستشفى الجامعي، أن عدد حالات الحمل تصل إلى معدل كبير في شهر شوال[(٢)].

---

(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٨١).

(٢) نتذكر هنا أن من السنة البناء بالزوجة في شهر شوال!!

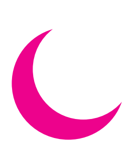
وخلص الباحثان إلى أن للصيام أثرًا مفيدًا على تكون المنويات، إمَّا عن طريق محور التأثير الهرموني (Hypothalamo-Pituitary testicular)، أو عن طريق التأثير المباشر على الخصيتين[(١) (٢)].

ويزيد خصوبة المرأة أيضًا:

أجرى الدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان -بجامعة الملك عبد العزيز سنة ١٩٨٧م- بحثًا حول تأثير صيام رمضان على مستوى البروجستيرون والبرولاكتين في الدم، لنساء صحيحات، تتراوح أعمارهن بين ٢٢-٢٥ عامًا، وذلك لتحديد مدى تأثير صيام رمضان على فسيولوجيا الخصوبة عند المرأة.

وقد أظهرت النتائج ما يلي:

* ثمانين بالمائة قد نقص عندهن مستوى البرولاكتين (الهرمون المحفز لإدرار اللبن) في الدم، ولذلك نصح الباحثان المرضعات بالإفطار (وذلك خوفًا من قلة إدرار اللبن لديهن)... ومن هنا ندرك سر الشارع الحكيم في إباحة الفطر للمرضعات... ولكن الصيام لا يسبب أي خطر على المرضعات أنفسهن، أو الحوامل، ولا يغير من التركيب الكيميائي، أو التبدلات الاستقلابية في الجسم عند المرضعات، وخلال الشهور الأولى والمتوسطة من الحمل[(٣)].



(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٨١).
(٢) «المجلة العربية»، باب حياتك، عدد يناير ١٩٨٧م.
(٣) «ثبت علميًّا»، محمد كامل عبد الصمد (٢٠).

الثالثة عشرة: الصوم يطيل العمر!

نعم.. الصيام يطيل العمر! حتى إن التجارب قد أظهرت أن ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها! ونجد كذلك الكثير من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد، ويؤكد كثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للحصول على جسم صحيح ومعافى... ولقد أكدت أبحاث مورغوليس Morgulis أن الصوم وحده قادر على إعادة شباب حقيقي للجسد[(١)].

وأوضحت الأبحاث تأثير الصوم في عملية تجديد خلايا البشرة بحيث تصير أنقى وأكثر صفاءً وبريقًا؛ وذلك بعد أن أشارت تجارب اثنين من علماء الفسيولوجيا بجامعة (شيكاغو)، وهما الدكتوران (كارلسون) و(كوند) إلى ما يدعم ذلك، فقد أكدا أن الصوم لمدة أسبوعين يكفي لتجديد أنسجة إنسان في عمر الأربعين، بحيث تبدو مماثلة لأنسجة شاب في السابعة عشر من عمره، لكن هذا الأثر غير دائم، ومن ثَمَّ يتطلب الأمر معاودة الصوم على فترات للحصول على الشباب من جديد.

كما أظهرت جامعة (شيكاغو) أن الصوم من ٣٠-٤٠ يومًا يزيد الحيوية بمعدل ٥-٦٪ وحيث إن نقص الحيوية يُعَدُّ مظهرًا من مظاهر زحف الشيخوخة، فإن زيادتها بالصوم تعني استعادة لبعض حيوية الشباب أو تأجيلًا لمظاهر الشيخوخة[(٢)].

وأثبتت الدراسات الحديثة أن الإسراف في تناول الطعام يرتبط ارتباطًا مباشرًا بزحف أعراض الشيخوخة على الإنسان في مرحلة مبكرة من العمر...

(١) «روائع الطب الإسلامي»، د. محمد نزار الدقر (١٦٧).
(٢) «ثبت علميًّا»، محمد كامل عبد الصمد، (٤/ ٢٦).

فقد تبيَّن أن احتراق الغذاء يتولد منه ما يعرف علميًّا بـ(الشوارد الحرة)... وهي ذرات أحادية من الأكسجين تشبه إلى حدٍّ كبير عادم السيارات الناتج عن استهلاك الوقود... وهذه تعد أحدث النظريات العلمية التي تفسر أسباب الشيخوخة المبكرة، التي تمخضت عن أحدث الدراسات العلمية التي أجراها فريق من باحثي كلية طب جامعة (نبراسكا) الأمريكية... وقد أوضحت أن زيادة كميات الطعام تعني زيادة إنتاج هذه (الشوارد الحرة) في جسم الإنسان.

وجدير بالإشارة أنه بعد إجراء سلسلة من التجارب على بعض الحيوانات الشبيهة بالإنسان، تبين أن هناك علاقة طردية بين نسبة (الشوارد الحرة) في جسم الحيوان وأعراض الشيخوخة، فكلما زادت (الشوارد الحرة) كانت أعراض الشيخوخة أسرع زحفًا وأكثر وضوحًا.

كما أظهرت تلك الدراسات أن تناول البروتينات الحيوانية بمعدلات زائدة على حاجة الجسم، أدَّت إلى إنقاص أعمار حيوانات التجارب بنسبة ١٠٪، وذلك لأن الأحماض الأمينية الموجودة في البروتينات الحيوانية سهلة الأكسدة، وبالتالي تزيد نسبة ذرات الأكسجين الأحادية -أي: (الشوارد الحرة)- الناتجة عنها، والتي تنطلق داخل خلايا الجسم وتؤدي دورًا كبيرًا في إضعافها وتدمير حيويتها، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى شيخوختها وخفض معدل العمر.

ومن ناحية أخرى تبيَّن أن البروتينات النباتية ليست سهلة الأكسدة، ولهذا فهي أكثر فائدة للجسم من البروتينات الحيوانية... ومن ثَمَّ فقد ثبت علميًّا أن الصيام يحفظ للجسم توازنه ويحفظ للنفس شفافيتها وحيويتها[١].

(١) «ثبت علميًّا»، محمد كامل عبد الصمد (٥/ ١٨-١٩).

فائدة (١)

لماذا الإفطار على التمر؟

عند نهاية مرحلة ما بعد الامتصاص -في نهاية يوم الصوم- يهبط مستوى تركيز الجلوكوز والأنسولين من دم الوريد البابي الكبدي، وهذا يقلل بدوره نفاذ الجلوكوز وأخذه بواسطة خلايا الكبد، والأنسجة الطرفية كخلايا العضلات، وخلايا الأعصاب، ويكون قد تحلل كل المخزون من الجيلكوجين الكبدي أو كاد، وتعتمد الأنسجة حينئذ في الحصول على الطاقة من أكسدة الأحماض الدهنية، وأكسدة الجلوكوز المصنع في الكبد من الأحماض الأمينية والجليسرول، لذلك فإمداد الجسم السريع بالجلوكوز في هذا الوقت له فوائد جمة؛ إذ يرتفع تركيزه بسرعة في دم الوريد البابي الكبدي فور امتصاصه، ويدخل إلى خلايا الكبد أولًا ثم خلايا المخ، والدم، والجهاز العصبي، والعضلي، وجميع الأنسجة الأخرى والتي هيأها الله تعالى لتكون السكريات عذاءها الأمثل والأيسر للحصول منها على الطاقة.

ويتوقف بذلك تأكسد الأحماض الدهنية، فيقطع الطريق على تكون الأجسام الكيتونية الضارة، وتزول أعراض الإعياء، والضعف العام، والاضطراب البسيط في الجهاز العصبي إن وجدت، لتأكسد كميات كبيرة من الدهون، كما يوقف تناول الجلوكوز عملية تصنيع الجلوكوز في الكبد، فيتوقف هدم الأحماض الأمينية، وبالتالي حفظ بروتين الجسم.

ويعتبر التمر من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز، وبالتالي فهو أفضل غذاء يقدم للجسم حينئذ، إذ يحتوي على نسبة عالية من السكريات، تتراوح ما بين



(٧٥-٨٧٪) يشكل الجلوكوز (٥٥٪) منها، والفركتوز (٤٥٪)، علاوة على نسبة من البروتينات، والدهون، وبعض الفيتامينات وأهمها: أ، ب٢، ب١٢، وبعض المعادن الهامة وأهمها: الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكوبالت، والزنك، والفلورين، والنحاس، والمنجنيز، ونسبة من السليولوز، ويتحول الفركتوز إلى جلوكوز بسرعة فائقة، ويمتص مباشرة من الجهاز الهضمي ليروي ظمأ الجسم من الطاقة، خصوصًا تلك الأنسجة التي تعتمد عليه أساسًا، كخلايا المخ والأعصاب، وخلايا الدم الحمراء، وخلايا نقي العظام.

وللفركتوز مع السليولوز تأثير منشط للحركة الدودية للأمعاء، كما أن الفوسفور مهم في تغذية حجيرات الدماغ، ويدخل في تركيب المركبات الفوسفاتية، مثل الأدينوزين والجوانين ثلاثي الفوسفات، والتي تنقل الطاقة وترشد استخدامها في جميع خلايا الجسم، كما أن جميع الفيتامينات التي يحتوي عليها التمر لها دور فعال في عمليات التمثيل الغذائي (أ، ب١، ب٢، والبيوتين، والريبوفلافين... إلخ)، ولها أيضًا تأثير مهدئ للأعصاب، وللمعادن دور أساسي في تكوين بعض الأنزيمات الهامة في عمليات الجسم الحيوية، ودور حيوي في عمل البعض الآخر، كما أن لها دورًا هامًّا في انقباض وانبساط العضلات، والتعادل الحمضي -القاعدي- في الجسم، فيزول بذلك أي توتر عضلي، أو عصبي، ويعم النشاط والهدوء والسكينة سائر البدن[(١)].

وعلى العكس من ذلك لو بدأ الإنسان فطره بتناول المواد البروتينية، أو الدهنية فهي لا تمتص إلا بعد فترة طويلة من الهضم والتحلل، ولا تؤدي الغرض

(١) انظر: «الرطب والنخلة»، د. عبد الله عبد الرازق السعيد، (ص١٠٧-١٤٥).

في إسعاف حاجة الجسم السريعة للطاقة، فضلًا عن أن ارتفاع الأحماض الأمينية في الجسم نتيجة للغذاء الخالي من السكريات -أو حتى الذي يحتوي على كميات قليلة منه- يؤدي إلى هبوط سكر الدم، لهذه الأسباب يمكن أن ندرك الحكمة في أمر النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بالإفطار على التمر واستحبابه كذلك في السحور كما تقدم.

عن سلمان بن عامر رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ عن النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «**إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور**»[(١)].

وعن أنس رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ قال: «كان رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا من حسوات من ماء»[(٢)].

ويلخص الدكتور إلياس الأسمر فوائد التمر فيقول:

«التمر يحفظ رطوبة العين وبريقها، ويكون الأرجوان الشبكي الذي يساعد البصر أثناء الليل، ويقوي أعصاب العين، ويقوي الأعصاب السمعية، فهو يفيد الشيوخ ذوي السمع الضعيف.

- التمر لا يورث السمنة لخلوه من المواد الشحمية والدهنية.
- التمر يهدئ الأعصاب المتوترة والمضطربة.
- له أثر كبير على تقوية الطاقة الجنسية.
- مادة المغنسيوم المتوفرة في التمر سبب لمقاومة السرطان.

---

(١) أبو داود (٢/ ٧٦٤) حديث رقم ٢٣٥٥، والترمذي (٣/ ٤٦) حديث رقم ٦٥٨، وأيضًا (ص٧٨) حديث رقم ٦٩٥، وابن ماجه (١/ ٥٤٢) حديث رقم ١٦٩٩، واللفظ له، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

(٢) أبو داود (٢/ ٧٦٤) حديث رقم ٢٣٥٦، والترمذي (٣/ ٧٩) حديث رقم ٦٩٦، وقال: حديث حسن.



- يزيل الدوخة والتراخي، وزوغان البصر.
- ينظف الكبد، ويغسل الكلى، ويدر البول.
- يعمل على التخلص من الاضطراب النفسي» اهـ[1].

(١) «لكل داء غذاء» د. إلياس الأسمر (ص٢٠٠).

فائدة (٢)

لماذا أمر النبي ﷺ الصائم بالهدوء والبعد عن الشجار؟

إذا اعترى الصائم غضب وانفعل وتوتر؛ ازداد إفراز الأدرينالين في دمه زيادة كبيرة، وقد يصل إلى (٢٠) أو (٣٠) ضعفًا عن معدله العادي أثناء الغضب الشديد أو العراك، فإن حدث هذا في أول الصوم أثناء فترة الهضم والامتصاص اضطراب هضم الغذاء وامتصاصه -زيادة على الاضطراب العام في جميع أجهزة الجسم- ذلك لأن الأدرينالين يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في الجهاز الهضمي، ويقلل من تقلصات المرارة، ويعمل على تضييق الأوعية الدموية الطرفية وتوسيع الأوعية التاجية، كما يرفع الضغط الدموي الشرياني، ويزيد كمية الدم الواردة إلى القلب وعدد دقاته[(١)].

وإن حدث الغضب والشجار في منتصف النهار أو آخره أثناء فترة ما بعد الامتصاص؛ تحلل ما تبقى من مخزون الجليكوجين في الكبد، وتحلل بروتين الجسم إلى أحماض أمينية، وتأكسد المزيد من الأحماض الدهنية، كل ذلك ليرتفع مستوى الجلوكوز في الدم، فيحترق ليمد الجسم بالطاقة اللازمة في الشجار والعراك، وكذا تستهلك الطاقة بغير ترشيد، كما أن بعض الجلوكوز قد يفقد مع البول إن زاد عن المعدل الطبيعي، وبالتالي يفقد الجسم كمية من الطاقة الحيوية الهامة في غير فائدة تعود عليه، ويضطر إلى استهلاك الطاقة من الأحماض الدهنية التي يؤكسد المزيد منها، وقد تؤدي إلى تولد الأجسام الكيتونية الضارة في الدم.

(١) انظر: «الوجيز من علم وظائف الأعضاء»، د. حكمت عبد الكريم قريحات، (ص٢٠١-٢٣٣).



كما أن الازدياد الشديد للأدرينالين في الدم يعمل على خروج كميات كبيرة من الماء من الجسم بواسطة الإدرار البولي (Diuresis).

كما يرتفع معدل الاستقلاب الأساسي (Basal Metabolic Rat) عند الغضب والتوتر، نتيجة لاتفاع الأدرينالين والشد العضلي.

وارتفاع الأدرينالين قد يؤدي لنوبات قلبية أو موت الفجاءة عند بعض الأشخاص المهيئين لذلك، نتيجة لارتفاع ضغط الدم وارتفاع حاجة عضلة القلب للأكسجين من جراء ازدياد سرعته، وقد يتسبب الغضب أيضًا في النوبات الدماغية لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

كما أن ارتفاع الأدرينالين نتيجة للضغط النفسي في حالات الغضب والتوتر يزيد في تكون الكوليستيرول من الدهن البروتيني منخفض الكثافة، والذي قد يزداد أثناء الصيام، وثبتت علاقته بمرض تصلب الشرايين[(١)].

لهذا ولغيره مما عرف -ومما لم يعرف بعد- وصى النبي صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصائم بالسكينة، وعدم الصخب، والانفعال، أو الدخول في عراك مع الآخرين.

عن أبي هريرة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ قال: قال رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل: إني صائم**»[(٢)].



(١) راجع: «الصيام ومكونات الدم»، (ص١٤٠).
(٢) البخاري في «الفتح» (٤/ ١١٨) حديث رقم ١٩٠٤، ومسلم (٢/ ٨٠٧) حديث رقم ١٦٣، والحديث عندهما طويل، وهذا بعض لفظه.



وهذه بعض المراجع المتعلقة بالشق الطبي والفوائد الطبية للصيام

١- التداوي بالصوم، دار الحضارة للنشر والتوزيع.

٢- الصوم.. عملية بدون جراحة، مقال للمهندس عبد الدائم الكحيل، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

٣- الصوم والصحة والنفسية، مقال للدكتور خالد سعد النجار، من موقع صيد الفوائد.

٤- الصيام.. وأثره على وظائف الكبد، د. عبد الجواد الصاوي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

٥- الصيام.. والشفاء، د. عبد الجواد الصاوي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

٦- تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية، د. فاهم عبد الرحيم، وآخرون، نشرة الطب الإسلامي، العدد الرابع، أعمال وأبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي، منظمة الطب الإسلامي، الكويت ١٤٠٧هـ، ١٩٨٦م، (ص٧٠٧-٧١٤).

٧- تأثير صيام رمضان على مستوى البرجستيرون والبرولاكتين في الدم، بحث للدكتور حسن نصرت والدكتور منصور سليمان - بجامعة الملك عبد العزيز سنة ١٩٨٧م.

٨- دليل جديد على الإعجاز العلمي في الصيام، بحث للدكتور أحمد القاضي، معهد الطب الإسلامي للتعليم والبحوث، بنحاسيتي، فلوريدا، الولايات المتحدة الأمريكية.

٩- روائع الطب الإسلامي، العبادات في الإسلام وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، د. محمد نزار الدقر، دار المعاجم.

١٠- عالج نفسك بالصيام، بقلم: عبد الدائم الكحيل، من موقع عبد الدائم الكحيل.

١١- من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام، د. عبد الجواد الصاوي باحث بهيئة الإعجاز العلمي، من موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة.

* وهذه الفوائد التي نقلتها هي من كتاب «روائع الإعجاز في الوضوء والصلاة والصوم»، د. أمل ياسين – مكتبة وهبة، سوى الفائدتين (١، ٢) فمن كتاب «الصيام معجزة علمية» د. عبد الجواد الصاوي.

الخاتمة

وبذا نكون قد انتهينا من هذه الجولة التشويقية للقلوب لعبادة الصيام، ولم يبق سوى إمرار هذه المعاني على القلب مرة بعد مرة كي تترسخ فيه فتنبعث الجوارح بعد حرصًا عليها واجتهادًا فيها وإحسانًا لها.

إنه الصوم إخواني! عبادة السادات، وعبادة السادات سيدة العبادات.

من صام عن شهوته في الدنيا أدركها غدًا في الجنة، ومن صام عمَّا سوى الله فعيده يوم لقاه.

طوبى لمن جوع نفسه ليوم الشبع الأكبر، طوبى لمن أظمأ نفسه ليوم الرعي الكامل، طوبى لمن ترك شهوات عاجلة لموعد غيب لم يره، وبشرى للصوام إذا سمعوا ﴿ كُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ هَنِيٓـًٔۢا بِمَآ أَسْلَفْتُمْ فِى ٱلْأَيَّامِ ٱلْخَالِيَةِ ﴾ [الحاقة:٢٤].

نسأل الله أن يعيننا على ذكره وشكره وحسن عبادته وأن يجعل عملنا خالصًا لوجهه الكريم إنه ولي ذلك والقادر عليه.

المحتويات



تم بحمد الله



القطار خطأ

أيها المسافر!

قف ساعة وتفكر : أي قطار تركب؟

وإلى أي محطة بك يذهب؟

وقفة للمراجعة قبل فوات الأوان

فالحياة بغير الله سراب...

رفيقكم في الرحلة





ملاحظات للقارئ: